



GÖTEBORGS UNIVERSITET

Stimulans och uppmuntran av fysisk aktivitet i förskolans verksamhet

En studie gjord att belysa pedagogernas förhållningssätt och ageranden
gentemot barns fysiska utveckling och behov

Författare: Jennifer Andrén

Inriktning/specialisering/LAU390

Handledare: Ivar Armini

Examinator: Ulla Berglindh

Rapportnummer: ht10-2611-235



GÖTEBORGS UNIVERSITET

Abstract

Examensarbete inom lärarutbildningen

Titel:	Stimulans och uppmuntran av fysisk aktivitet i förskolans verksamhet. En studie gjord att belysa pedagogernas förhållningssätt och ageranden gentemot barns fysiska utveckling och behov.
Författare:	Jennifer Andrén
Termin och år:	Ht 2010
Kursansvarig institution:	Sociologiska institutionen
Handledare:	Ivar Armini
Examinator:	Ulla Berglindh
Rapportnummer:	85
Nyckelord:	Fysisk aktivitet, miljö, förhållningssätt, engagemang, stimulans

Sammanfattning

Min undersökning handlar om fysisk aktivitet och fysisk mognad hos barn i förskolan. Bakgrunden till granskningen är att jag upptäckt vikten av fysisk aktivitet för både fysisk, emotionell och social mognad. Syftet med min undersökning har i första hand utgått från pedagogernas ansvar vad gäller den fysiska aktiviteten. Mina huvudfrågor inriktar sig också på hur personalen arbetar och vad de gör.

Min metod har varit kvalitativ utifrån intervjuer med strukturerade frågeställningar. Jag har intervjuat fem förskollärare. Deras svar har jag sedan jämfört med vad aktuell forskning och litteratur säger om barns utveckling och fysisk aktivitet. Svaren pekar på en enighet omkring fysisk aktivitet för utveckling av både finmotorik och grovmotorik. Det framkommer också att förskolorna arbetar kontinuerligt med ämnet i verksamheten.

Resultatet som jag redovisar pekar på skillnader i grundutbildningen men även möjligheter till vidare kompetensutveckling beroende på de ekonomiska förutsättningar som finns för verksamheterna.

Denna undersökning ger en översiktlig bild av var vi står inom förskoleverksamheten och lärarnas betydelse för att i den pedagogik man använder sig av ständigt vara medveten om barns förutsättningar till lek och fysisk aktivitet. Även medvetenheten om faran med stillasittande aktiviteter påpekar jag både genom litteratur och i intervjuerna. Initialt kan man säga att undersökningen kan vara ett startskott för det påbörjade arbetet med att medvetet ta vara på barns fysiska förutsättningar och därigenom fostra barn till välbefinnande medmänniskor.

Innehållsförteckning

Förord	5
Inledning/ bakgrund	6
Syfte och problemformulering	6
Frågeställningar	6
Begreppsdefinitioner	7
Förankring i styrdokument	7
Tidigare forskning och teoretisk anknytning	9
Historiskt perspektiv	9
Om lärande och utveckling	10
Fysisk aktivitet som grund för lärande och utveckling	11
Barns fysiska och motoriska utveckling.....	13
Konsekvenser av outvecklad fysisk förmåga	14
Argument för fysisk aktivitet	14
Metod	15
Intervjuer	15
Litteratursökning	16
Urval.....	16
Informanter.....	16
Etisk hänsyn	17
Validitet och reliabilitet.....	17
Disposition	18
Resultatredovisning	18
Förskollärarnas beskrivning av utbildning och idrott och hälsa	18
Fråga 1 <i>Hur ser din utbildning ut?</i>	18
Fråga 2 <i>Hur togs idrott och hälsa upp under din utbildning?</i>	19
Sammanfattning	19
Förskollärarnas beskrivning om förhållningssätt till idrott och hälsa	19
Fråga 3 <i>Hur många år har du arbetat i yrket?</i>	19
Fråga 4 <i>Tycker du att synen på idrott och hälsa i förskolan har förändrats under den tid du varit yrkesverksam?</i>	19
Sammanfattning	20
Förskollärarnas beskrivning av begrepp inom idrott och hälsa.....	21
Fråga 5 <i>Vad betyder begreppen motorik, rörelse och hälsa för dig?</i>	21
Sammanfattning	22
Förskollärarnas tankar om arbetsplatsens olika förutsättningar till fysiska aktiviteter	22
Fråga 6 <i>Hur upplever du dina kollegors attityd och intresse för ämnet idrott och hälsa?</i>	22
Fråga 7 <i>Vad upplever du att ni i arbetslaget gör i verksamheten som gynnar barns fysiska utveckling?</i>	23
Fråga 8 <i>Hur hittar ni inspiration för att kunna arbeta med fysiska aktiviteter, kompetensutvecklande?</i>	25
Sammanfattning	26
Förskollärarnas tankar om möjligheter för fysisk aktivitet	27

Fråga 9 <i>Vilka möjligheter ser du att utöva fysiska aktiviteter med barn?</i>	27
Fråga 10 <i>Finns det på förskolan möjlighet för rörelseutövande aktiviteter såväl inomhus som utomhus?</i>	27
Sammanfattning	28
Förskollärarnas tankar om fysisk utveckling	29
Fråga 11 <i>Hur skulle du beskriva barns fysiska utveckling mellan 1-5 år?</i>	29
Sammanfattning	30
Analys	31
Förskollärarnas beskrivning av utbildning och idrott och hälsa	31
Förskollärarnas beskrivning om förhållningssätt till idrott och hälsa	31
Förskollärarnas beskrivning av begrepp inom idrott och hälsa.....	31
Förskollärarnas tankar om arbetsplatsens olika förutsättningar till fysiska aktiviteter	32
Förskollärarnas tankar om möjligheter för fysisk aktivitet	33
Förskollärarnas tankar om fysisk utveckling	33
Slutdiskussion	34
Referenser och referenslista	36
Bilagor	38
Intervjufrågor	38

Förord

I jakt på svar och kunskap har jag givit mig ut i den verksamhet jag i framtiden ska bli en del av för att undersöka hur mina kollegor och yrkesverksamma i förskolan tänker och diskuterar kring sin roll gentemot barn och deras fysiska utveckling. Med öppenhet har jag blivit bemött och därav också fått både kunskap och stoff till min studie.

Jag vill tacka min handledare Ivar Armini för stöd och vägledning i mitt arbete. Jag vill också särskilt tacka alla de förskollärare som tagit sig tid att delta i undersökningen genom att ställa upp på mina intervjuer. Utan er hade arbetet inte varit genomförbart. Slutligen vill jag tacka mina nära och kära som stöttat mig genom arbetets gång och lyft mig i skrivandets våndor. Med er hjälp har det varit en givande och spännande process.

Göteborg, december 2010

Jennifer Andrén

Inledning/ bakgrund

Som snart nyutexaminerad lärare mot de tidigare åldrarna med både brinnande intresse, engagemang och genom utbildningen kunskaper inom ämnet idrott och hälsa har mitt arbete kommit att behandla just detta ämnesområde. Min roll som pedagog har blivit mer påtaglig närmare slutet av utbildningen och den allt mer massmediala uppmärksamheten kring barns och ungas uppväxtvillkor i förhållande till fysisk aktivitet och hälsa har kommit att beröra mig till stor del. Inte minst eftersom jag i min framtida yrkesroll står under förordningar som ställer krav på att jag förhåller mig och agerar till fördel för barnens välbefinnande.

Det framkommer allt mer diskussioner, bland annat i media, om skolans viktiga roll att påverka våra barn och ungdomar och främja för fysisk aktivitet och hälsa. Likaså kommer det på rullande band statistik över resultat där svenska barn och ungdomar tycks bli allt fetare idag, med betoning på jämförelsen med förr.

För sex år sedan publicerades rubriker i tidningar som "Fetma ökar mest bland barn". Då diskuterade man problem som fysisk inaktivitet med kritiken riktad mot beroende faktorer som Tv, dator, bil, buss, rulltrappor mm. Även idag skyltar tidningarna med rubriceringar som "Övervikt och fetma hos barn och ungdomar ökar!". I *Dagens nyheter* kunde man 2010-04-01 läsa "Skatt på läsk och godis behövs för barnens skull". Man talar om en kraftig ökning under de senaste 20 åren och mycket pekar på dåliga kostvanor samt en ökning av passivitet. I samband med detta redogörs också att i Sverige är vart femte skolbarn överviktigt. Mellan tre och fem procent av barnen är feta och de överviktiga eller feta barnen har blivit mer än dubbelt så många sedan 1990 (DN 2010-04-01). I förskolan vistas barn från 1 års ålder till fem års ålder. Under denna tid beskriver Granberg att barn genomgår sin främsta fysiska utveckling (Granberg 1998). Jag har under min utbildning erfarit att det inte är en självklarhet att förskolans miljö stimulerar och uppmuntrar för fysisk aktivitet. Inte heller att varken kunskap eller intresse för ämnet varit utmärkande bland pedagoger.

Då förskolan är ett i sammanhanget ej studerat område fastnar min nyfikenhet på hur man som pedagog i förskolan ser på och förhåller sig till ämnet idrott och hälsa samt hur man främjar fysisk aktivitet för barnen som vistas i verksamheten.

Syfte och problemformulering

Syftet med mitt arbete är att undersöka hur förskolan stimulerar och uppmuntrar barn till fysisk aktivitet. Detta bland annat genom inblick i pedagogernas engagemang för samt kunskaper inom ämnet idrott och hälsa.

Frågeställningar

Hur arbetar personalen med idrott och hälsa på förskolan?

Vilket intresse finns bland pedagogerna för ämnet idrott och hälsa?

Hur får/hittar pedagogerna inspiration och kunskap inom ämnet idrott och hälsa?

Vad är det pedagogerna gör i verksamheten som gynnar barns utveckling i idrott och hälsa?

Ger pedagogerna barnen möjligheter att utöva idrott och hälsa i förskolans vardag?

Finns det på förskolan möjlighet för rörelseutövande aktiviteter såväl inomhus som utomhus?

Hur anpassad är miljön för att gynna självständig/spontan motorisk utveckling?

Begreppsdefinitioner

Fysisk aktivitet

I studien förekommer begreppet *fysisk aktivitet* som i sammanhanget syftar till all slags typ av rörelseutövande aktiviteter och företagsamheter som kan tänkas utföras av barn på förskolan, både under fria, styrda och strukturerade former.

Hälsa

Enligt Världshälsoorganisationen är *hälsa* ”ett tillstånd av totalt fysiskt, psykiskt och socialt välbefinnande och inte bara en frånvaro av sjukdom eller funktionsnedsättning” (Ne, www.ne.se/halsa). Denna beskrivning stämmer också väl in på hur hälsa bör definieras i min studie.

Miljö

Benämning *miljö* kommer att användas som begrepp att i sammanhanget belysa förskolans fysiska förutsättningar och omgivning såväl ute som inne.

Förskollärare

Samtliga informanter i studien har jag valt att benämna *förskollärare* då allesammans har denna utbildning.

Förankring i styrdokument

Läroplanen är en av regeringen utformad förordning som ska följas av samtliga inom skol- och barnomsorgen. Läroplanen ger riktlinjer för verksamhetens utformning gällande mål, uppdrag och värdegrund. En viktig och relevant notering i sammanhanget är att läroplanen för förskolan skiljer sig mot läroplanen för skolan. I avseendet att det i Lpfö 98 förekommer strävansmål, medan det i Lpo 94 är uppnåendemål.

Då min studie riktar sig mot pedagogerna i förskolan har jag tagit utgångspunkt i Läroplanen för förskolan, Lpfö98.

Förskolan är en viktig arena som har en väsentlig uppgift där barnen ska få uppmuntran och utlopp för färdigheter inom fysisk och motorisk utveckling. Vad säger då de styrdokument som förskolan lyder under gällande förskolans uppdrag gentemot barnens utövanden av fysiska aktiviteter, förskolans tillgång och tillämpning av idrott och hälsa?

I förskolans uppdrag står att förskolan och verksamheten skall:

Präglas av omsorg om individens välbefinnande och utveckling (Lpfö 98:3 Utbildningsdepartementet).

Erbjuda barnen en trygg miljö som samtidigt utmanar och lockar till lek och aktivitet (Lpfö 98:5 Utbildningsdepartementet).

Barnen skall kunna växla mellan olika aktiviteter under dagen. Verksamheten skall ge utrymme för barnens egna planer, fantasi och kreativitet i lek och lärande såväl inomhus som utomhus. Utomhusvistelsen bör ge möjlighet till lek och andra aktiviteter både i planerad miljö och i naturmiljö (Lpfö 98:7 Utbildningsdepartementet).

Av ovan framgår att ansvariga/lagstiftaren ser den individuella utvecklingen som ett väsentligt mål. Det framgår också med all tydlighet att förutom att miljön ska vara trygg ska den ge utrymme för fysiska aktiviteter.

Arbetslaget i förskolan skall ansvara för att arbetet i barngruppen genomförs så att barnen:

Ställs inför nya utmaningar som stimulerar lusten att erövra nya färdigheter, erfarenheter och kunskaper (Lpfö 98:10 Utbildningsdepartementet).

Med detta kan man förstå att lagstiftaren också menar fysisk aktivitet både genom spontan och pedagogiskt ledd lek.

Förskolan skall även sträva efter att varje barn:

Utvecklar sin motorik, koordinationsförmåga och kroppsuppfattning samt förståelse för vikten av att värna om sin hälsa och sitt välbefinnande (Lpfö 98:9 Utbildningsdepartementet).

Vi ser alltså att regelverket tar stor hänsyn till just den fysiska utvecklingen.

Arbetslaget skall vidare:

Beakta föräldrarnas synpunkter när det gäller planering och genomförande av verksamheten (Lpfö 98:12 Utbildningsdepartementet).

Föräldramedverkan i förskolan är väsentligt för både barnens välbefinnande och föräldrarnas trygghet att deras barn har det bra.

Av det sistnämnda kan anas att myndigheten ger pedagogerna inte bara en uppgift att exempelvis fysiskt utveckla barnen utan även implementera dessa tankar hos barnens föräldrar.

Tidigare forskning och teoretisk anknytning

Historiskt perspektiv

Filosoferna John Locke och Jean Jacques Rousseau var under sin tid uppmärksammade då de skrev böcker som kom att belysa brister i den rådande uppfostran. De var båda främjare av fysisk aktivitet och talade för mer kroppsutövning och mindre stillasittande. Med sina teorier kom Locke och Rousseau även att influera senare generationer.

Under slutet av 1700-talet och början på 1800-talet märktes ett stort intresse för pedagogiska frågor. Sverige och andra länder kom att rekommenderas använda fysisk kroppsutövning i den pedagogiska undervisningen. I Sverige kom gymnastiken att framhållas som hälsobefrämjande. Johann Heinrich Pestalozzi var anhängare av Rousseau och var en av dem som förde hans idéer vidare i Europa (Annerstedt m.fl. 2001).

Friedrich Fröbel som verkade i Tyskland från 1782-1852 verkade under samma tid som Pestalozzi. Frøbels pedagogik för förskolan utgick från leken och lärandet om naturen. I Tyskland kom förskolan att kallas Kindergarten vilket i svensk översättning blir barntädgård (Skolverket, 1998). Fröbelpedagogiken inspirerar fortfarande förskolan, bland annat utifrån de principer och arbetssätt som Fröbel förordade. Som exempel att vara en god förebild, vägleda barnens kunskapsbegär och förena vardagsliv och vardagsarbete med inläring (Tallberg Broman 1995).

I Sverige kom Ärkebiskop Jakob Axelsson Lindblom att sätta spår i den svenska historien då han 1805 under ett besök i Danmark fick upp ögonen för de fysiska aktiviteter man där ägnade sig åt under ledning av Frans Nachtegall. Han tog väl tillbaka i Sverige kontakt med dåvarande kungen för att redovisa sina iakttagelser och yttra önskan om ett liknande införande i Sverige. Samma år inrättades en gymnastiksal i Linköping för eleverna att kunna motionera i, vilket i historien tycks vara första gången som gymnastik infördes i den svenska skolan (Annerstedt m.fl. 2001).

Bland många kom Per Henrik Ling att betyda mycket för hur gymnastik och fysisk aktivitet infördes i svensk skola. Han tillsammans med sonen Hjalmar Ling utvecklade "det lingska gymnastiksystemet" som var högt värderat och dominerande även i andra länder såsom Ryssland, Frankrike, Belgien och England m.fl. Den av Ling framförda idén baserades på kunskap om människoorganismens lagar och gymnastiken blev till följd därav väldigt strikt och regelriktig. Idag tycks Ling och hans gymnastiksystem vara ur tid då han varken förespråkade idrottsliga övningar eller lekbetonade aktiviteter. Viktor Balck, även kallad den svenska idrottsrörelsens fader, var högst kritisk till Ling och "det lingska gymnastiksystemet". Med Balck som en av förespråkarna för mer lek och spel skedde under 1900-talets början en långsam förändring av linggymnastiken som allt mer kom att anpassas till barnen (Annerstedt m.fl. 2001).

John Dewey var en filosof inom pedagogiken som har kommit att betyda mycket för den undervisning som bedrivs idag. Han var aktuell under första halvan av 1900-talet. Dewey såg människan som en samhällsvarelse som föds social. Han menade att skolan som styrande av undervisning tillsammans med samhället och dess individer måste integreras för att nå pedagogisk framgång.

Dewey såg skolan som ensidig och trångsynt. Han främjade praktisk handling och menade att om skolan mer introducerat denna typ av undervisning skulle man märka av mer engagemang och intresse från elevernas sida. Han riktade kritik mot den ordning som var rådande i klassrummen med exempelvis bänkar i lodräta rader och menade att detta hämmade aktiviteter. Han såg denna miljö som mer centrerad kring läraren och dennes undervisning än barnens drivkrafter och aktiviteter. Han framhåller att klassrummen bör vara planerade för att

stimulera både fysisk och mental verksamhet. Dewey påpekar att miljö för lärande inte bara sker mellan skolans väggar och menar att skolan bör nyttja de verksamheter som finns ute i samhället, såsom industri och handel. Han talade utifrån att barnet är beroende av fysisk stimulation och rörelse varav Dewey och hans pedagogik under lång tid förknippats med begreppet "learning by doing". Även om han själv inte använde detta begrepp talade han om aktivitets- respektive verksamhetsbegreppet som är uttryck för en handling gjord utifrån mål och avsikter som vidare leder till ett resultat (Forsell 2005).

Lev S Vygotskij är en annan filosof inom pedagogiken som var aktuell under 1900-talets mitt och vars teorier i mångt och mycket inspirerat till ett sociokulturellt perspektiv. Även han har kommit att idag ha stor betydelse för skolväsendet. Vygotskij utgår från att människan är både biologisk och kulturell. Han ser människan som hela tiden på jakt efter ny kunskap och nya färdigheter. Språket framkommer som viktigt då det är genom språket som barn kommer i kontakt och blir delaktig med sin omgivning. Då Dewey kommit att igenkännas av begreppet "learning by doing" har Vygotskij i sin tur kommit att kännetecknas av begreppet "den närmaste utvecklingszonen" vilken han förklarar "som avståndet mellan det barnet klarar av på egen hand och utan stöd av andra, och det barnet förmår klara av med stöd av andra människor" (Forsell 2005:122). Enligt Vygotskij och sociokulturellt perspektiv är lärare och andra vuxna väsentliga för barnets utveckling. Det är genom att integrera med andra som barnet får insikt i hur samhället fungerar och vilka normer och värden som finns där (Forsell 2005).

Jean Piaget (1896-1980) och Lev S Vygotskij kom i viss grad att påverka varandra även om Piaget levde betydligt längre än Vygotskij. Konstruktivism och den sociokulturella inriktningen är forskningsinriktningar som de båda använde sig av. Piagets konstruktivistiska indelning i utvecklingsstadier av barn har både anammats och kritiserats (Claesson, 2002).

Om lärande och utveckling

Pedagogiskt arbete handlar om att skapa förutsättningar och aktivt arbeta för att möjliggöra lärande i förhållande till de syften och mål som verksamheten avser. Detta kräver att samtliga som arbetar inom pedagogisk verksamhet bör vara väl medvetna om såväl sin egen rolls betydelse för lärandet som miljöns. Pedagogens roll är att vara medskapare av kunskap där han/hon vägleder och skapar situationer för att utmana barnens tankar. Pedagogen har också ansvar att organisera miljön på sådant sätt att den stimulerar och inspirerar barnen till olika aktiviteter. Därmed är det av största vikt att pedagogerna har kunskap om hur barn lär och utvecklas. Leken tycks central i barnens liv. Genom leken lär sig barnen att behärska sin kropp genom de varierande rörelsemönstren (Skolverket 1998).

Pramling Samuelsson och Sheridan menar att "vad barn lär är beroende av vilka förutsättningar de har och vilka erfarenheter de har möjlighet att göra" (Pramling Samuelsson och Sheridan 1999:9). Barn lär av omgivningen och av att leka, samtala, iaktta och utforska. Leken menar de utvecklar barnen både socialt, motoriskt, känslomässigt och intellektuellt. Barn är av naturen nyfikna och vill lära och utvecklas. "Det är viktigt att se varje barns förutsättningar" (Pramling Samuelsson och Sheridan 1999:111). De påpekar att barn utvecklas olika och individuellt vilket innebär att lärande sker under olika förutsättningar vilka också måste tas hänsyn till (Pramling Samuelsson & Sheridan 1999). Langlo Jagtöien m.fl. talar också för att det är viktigt att ta hänsyn till barns sätt att utvecklas och skaffa erfarenheter på. De talar om att det är viktigt att respektera barnens sätt att få erfarenheter i leken. Vi måste skapa situationer där barnen ges tid till lek. De ser leken som en viktig del av barnens existens och pekar vidare på att barn har möjlighet att genom aktivt deltagande i olika sorters lekar lära sig lösa olika problem för att på så vis hålla leken levande och som individ utveckla färdigheter både emotionellt, kognitivt och socialt (Langlo Jagtöien m.fl. 2002).

Även Nordlund m.fl. talar om de fördelar och färdigheter barn utvecklar genom lek och menar att barn här lär såväl om sig själva som om sin omgivning. Likt Langlo Jagtöien's m.fl. resonemang menar Nordlund m.fl. att det viktiga för barn inte är att vinna utan att leka, varav barn strävar efter att leken hålls levande. Nyfikenheten är grunden för det livslånga lärandet enligt Nordlund m.fl. De menar att barn har stora förutsättningar för att tillgodose sig rörelsen i den spontana leken och talar vidare om väsentligheten av att stimulera och skapa möjligheter till rörelseskolning (Nordlund m.fl. 1997). Granberg framhäver också hon den väsentliga roll leken har för barn och deras lärande. Hon beskriver hur barn genom leken får uppfattning om sin kropp och dennes begränsningar och möjligheter. Hon menar att leken speglar verkligheten och är barns främsta kunskapskälla för deras utveckling (Granberg 1998). Friluftsförskolan ger en ytterligare aspekt på lekens betydelse och som bör ingå i lärandet. I allt lärande måste det finnas glädje och lärandet ska ske lustfyllt (Friluftsförskolan 2007).

Rostvall och Selander talar om att "den fysiska miljöns utformning har betydelse för aktiviteter och lärande. Interaktionen som sker i och genom rum får inflytande på val av aktiviteter och syn på kropp och kroppsövning" (Rostvall och Selander 2008:128).

Pramling Samuelsson och Sheridan skriver att "målet med lärandet är att förbereda barn för det okända genom att utgå från det kända" (Pramling Samuelsson och Sheridan 1999:30). Vidare menar de att för att berika sig ny kunskap är variation viktigt. Pramling Samuelsson och Sheridan beskriver likt Rostvall och Selander att förskolans miljö bör vara väl genomtänkt för att kunna erbjuda barnen olika möjligheter till aktiviteter (Pramling Samuelsson & Sheridan 1999).

Av Dessen framgår att dagens barn riskerar växa upp i en miljö i brist på rörelse. Hon menar att kroppsrörelse och aktiviteter allt mer har kommit att försvinna då vi ständigt utvecklar och blir serverade redskap som ersätter våra naturliga rörelser. Hon talar om hissar, bilar och babysittern för de små barnen (Dessen 1990).

Björklid förklarar förskolans miljö som den första där barnen möter formellt lärande och uttrycker vidare att för att förskolan ska kunna bedriva verksamheten mot läroplanens mål är det viktigt att pedagogerna skapar miljöer som inspirerar barnen till upptäckande och utforskande. Om miljön inte är stimulerande och upplevs som otrygg och otillgänglig kommer inte barn att vilja leka där vilket är hämmande för deras utveckling (Björklid 2005). Av Nordlund m.fl. framkommer likt Björklid att förskolans miljö bör vara estetiskt tilltalande och ha en pedagogisk utformning som inbjuder barnen till fysiska aktiviteter. De menar att miljön bör vara utformad så att barnen själva ska kunna aktivera och sysselsätta sig i den (Nordlund m.fl. 1997). Även friluftsförskolan beskriver hur viktigt det är att förskolans miljö både inne och ute ger barnen möjligheter och uppmuntrar till olika aktiviteter. De talar bland annat om att utemiljön bör vara indelad i olika rum för att inbjuda till olika lekar (Friluftsförskolan 2007).

Granberg redogör speciellt för vad utemiljön erbjuder barnen och pekar då på att barnen får en naturlig kontakt med samtliga element (vind, vatten, jord och eld). Utomhus kan barn få experimentera och undersöka i sin egen takt. Granberg menar att för de små barnen på förskolan är oftast förskolans egen gård fullt tillräcklig då tryggheten och att känna igen sig är viktig för dessa små barn. De större barnen menar hon är i behov av större stimulans och fler utmaningar i form av nya upptäckter vilket förskolan också måste ta hänsyn till (Granberg 1998).

Fysisk aktivitet som grund för lärande och utveckling

Under 1800-talets senare hälft diskuterades skolelevs hälsoläge framförallt bland läkare och lärare. Man hade uppfattningen att en tilltagande försämring skett vad gäller skolelevnas hälsa och att detta skulle bero på fysisk svaghet och intellektuell överansträngning. Liknande

argument framförs idag år 2000 (Annerstedt m.fl. 2001). Även Folkhälsoinstitutet redovisar flera undersökningar där det framkommit en ökad ohälsa bland barn och ungdomar. Man redogör för de skillnader som visats mellan olika samhällsgrupper och säger sig se att avståndet dem emellan ökar vad gäller fysisk ohälsa (Folkhälsoinstitutet 1996).

Annerstedt m.fl. framför att fysiska aktiviteter är av central betydelse för lärandet och att det därför bör vara ett obligatoriskt moment i undervisningen. De trycker vidare på att det är viktigt att aktiviteterna känns meningsfulla och görs regelbundet för att skapa rutin (Annerstedt m.fl. 2001). Även Hannaford menar att kroppen är en del av hela människan och det är genom kroppens sinnen som vi lär. Hon påpekar att för inläring och tankebearbetning är rörelse en oundgänglig faktor (Hannaford 1995).

I en varierande natur får barn en bra kroppsuppfattning och får möjligheter att öva sin motorik. Det har stor betydelse för barnets totala utveckling att det finns möjligheter till kroppslig aktivitet (Friluftsrådet 2007). Friluftsrådet hänvisar till studier som visar ett samband mellan förskolebarns utevistelse och hälsa. Resultaten visar en större koncentrationsförmåga och en bättre grovmotorisk förmåga (Söderström och Blennow i Friluftsrådet 2007). Det är viktigt att barn får tid och utrymme i en varierad och naturlig miljö. För barnens motoriska utveckling är rörelse nödvändig, detta främjar såväl kroppsuppfattning som välbefinnande och hälsa (Friluftsrådet 2007).

Det är inte bara den fysiska utvecklingen som påverkas negativt för barn med bristande rörelse utan också den sociala utvecklingen. ”Motorisk aktivitet har stor betydelse för anpassningen till andra människor och umgänget mellan människor” (Folkhälsoinstitutet 1996:19). Att kroppsrörelse är av fundamental betydelse för barnet handlar Ericssons avhandling om. Studien visar att fysisk aktivitet och motorisk träning har stor betydelse för barns motoriska utveckling. Studien ger vidare kunskaper om relationerna motorik, koncentrationsförmåga och skolprestationer. Resultaten visar på tydliga positiva effekter av fysisk aktivitet. Hon tar även upp mätinstrument som används för att observera motoriken hos eleverna. Motorikobservationerna kan även vara ett komplement till individuella åtgärdsprogram (IUP) vilka bland annat ligger till grund för informationen till föräldrarna om deras barns motoriska utveckling. Ericsson framhåller vidare att pedagoger bör ha kunskap om motorisk utveckling och få både teoretisk och praktisk utbildning i motorik och att observera och stimulera barn inom detta område (Ericsson 2003).

Likt Annerstedt m.fl. anser även Nordlund m.fl. att barn behöver varierad och regelbunden träning av fysiska aktiviteter för att gynnsamt utvecklas både motoriskt och mentalt. Nordlund m.fl. beskriver hur miljön inomhus kan anordnas så att den gynnar barnens behov av rörelse och talar om att barnen i miljön ska stimuleras att hämta, lämna, ta upp och ta ned (Nordlund m.fl. 1989). Holle redogör också hon för hur vuxna kan agera för att främja barn i deras fysiska utveckling. Holle trycker på vikten av att uppmärksamma framsteg och säger att vid varje utvecklingssteg barn tar ökar självkänslan. Hon menar att alla som arbetar med barn måste ha kunskap om barnens utveckling. Detta ser hon som den enda förutsättningen för att över huvud taget kunna stimulera, undervisa och behandla varje barn individuellt. Hon pekar vidare på att den vuxne därmed måste veta vad som ska uppmärksammas, ha kunskap om utvecklingsfasernas ordningsföljd för att som Holle anser börja med det område där barnet ligger som mest efter. Holle tycker att vuxna ska introducera och gå igenom redskap och de lekmöjligheter som finns i barnens omgivning. Hon beskriver vidare vilka aktiviteter hon tycker ska uppmuntras och nämner således bland annat rulla, hoppa, balansera, springa m.m. (Holle 1. 1987). Dessen talar också om det ansvar vuxna som arbetar med barn har för barnens utveckling. Hon liksom Holle menar att det är oerhört viktigt att ha kunskap om barnens fysiska utveckling för att i tidigt skede kunna observera att samtliga barn går igenom alla stadier utan att hoppa över något (Dessen 1990).

Barns fysiska och motoriska utveckling

Langlo Jagtöien m.fl. skriver "Utveckling är en process som är knuten till vissa faser i livet. Den sker som ett samspel mellan arvsbetingade processer (växande och mognad) och stimulering från miljön runt omkring. Aktivitet som ger erfarenhet och lärande, är ytterst viktig för att utveckling ska äga rum" (Langlo Jagtöien m.fl. 2002:27).

Langlo Jagtöien m.fl. beskriver utveckling som normativ respektive individuell. Den normativa utvecklingen är alla de förändringar som alla människor genomgår som exempel gåfunktion och balansfunktionen. Den individuella utvecklingen är specifik för varje människa och utvecklar förmågor och färdigheter beroende på förutsättningar. I Langlo Jagtöien m.fl. beskrivning av barnets utveckling delar de upp utvecklingen i tre funktionsområden, fysisk, motorisk och psykisk. Indelningen är inte separerad från varandra utan sker i ett samspel i utvecklingen. Psykisk utveckling utgår ifrån den kognitiva förmågan som utvecklas genom emotionell och social träning. Den fysiska utvecklingen utgår från kroppens funktioner hur barnet växer och rörelseförmågan tilltar och barnet styr själv sin fysiska aktivitet. Motorisk utveckling handlar om kontroll och kroppsmedvetande och är därmed starkt sammankopplat med den fysiska utvecklingen. Langlo Jagtöien m.fl. redogör för två indelningar av den motoriska utvecklingen, finmotorik och grovmotorik. Grovmotorik sker i huvudsak med hjälp av de stora muskelgrupperna, medan finmotorik är exakta rörelser utförda med händerna och fötterna (Langlo Jagtöien m.fl. 2002). Granberg säger att utvecklingen sker i bestämda steg, ingen fas går att hoppa över då den ena fasen leder naturligt till nästa fas. Som exempel kommer grovmotoriken med de större muskelgrupperna före finmotoriken som exempel att hålla en penna (Granberg 1998).

Barns motoriska utveckling beskrivs olika av olika forskare. Exempelvis Ellneby gör en indelning av fyra faser, reflexrörelser, symmetriska medrörelser, viljestyrda rörelser och automatiserade rörelser (Ellneby 1991). Medan Langlo Jagtöien m.fl. bygger sin indelning från reflexrörelser, mognadsbestämda rörelser, grundläggande naturliga rörelser och färdighetsrelaterade rörelser (Langlo Jagtöien m.fl. 2002). Även Granberg redogör för faser i barnets utveckling, och beskriver att kroppen utvecklas "uppifrån och ned samt inifrån och ut" (Granberg 1998:67).

I stort är författarna överens om utvecklingsfaserna men de beskriver dem på något olika sätt. Ellneby beskriver den motoriska utvecklingen med mer exakta åldersangivelser än vad Langlo Jagtöien m.fl. gör. Båda är dock överens om att åldersangivelserna endast är riktmärken och att utvecklingen är individuell.

Ellneby redogör för att barns motoriska utveckling sker i nedanstående ordning.

0-1 månad styrs barnet mycket av sina reflexer. Vid magliggande kan barnet själv vrida och lyfta huvudet för att få luft. Vid rygggläge följer barnet med hela kroppen då huvudet böjs förs åt sidan.

3-4 månader har barnet bra huvudbalans och kan själv rulla från sida till rygggläge och på motsatt sätt från ryggliggande till sidan.

8-9 månader kan barnet sitta med lätt stöd mot ryggen och kan rulla från magläge till rygggläge.

1 år börjar barnet gå sina första steg och kan stå en stund utan stöd.

1 ½ år kan barnet sätta sig på huk för att sedan resa sig och står och går med breda ben.

2 år behärskar barnet att gå och kan således gå i trappor, baklänges och åt sidan. Med stöd för händerna klarar barnet också att hoppa.

2 ½ år börjar barnets gång att bli mer riktig och bredbentheten försvinner.

3 år klarar barnet att hoppa jämfota utan stöd och behärskar gåtekniken bra.

4 år kan barnet springa, hoppa och klarar att gå balansgång. Barnet kan sitta stadigt och koncentrera sig.

5 år klarar barnet att resa sig som en vuxen från ryggliggande. Barnet kan hoppa långt och på ett ben.

6 år barnet hoppar längre och kan stå på ett ben och blunda.

7 år klarar barnet att slå kullerbytta, stå på ett ben, hoppa hopprep och har förmåga att röra kroppen obehindrat (Ellneby 1991).

Konsekvenser av utvecklad fysisk förmåga

Enligt Holle är barn inte ämnade för att sitta stilla. Hon säger att barn känner glädje i att röra på sig och menar att leken är viktig för detta ändamål. Hon menar att barn bör ges utrymme för rörelse även inne under de perioder under året då utemiljön är begränsad. Vidare säger Holle att då barn inte får ge uttryck för sitt rörelsebehov påverkas bland annat matsmältningen (Holle 2. 1987).

Nordlund m.fl. skriver hur barn och ungas närings- och energibehov varierar med åldern och säger vidare att ett för lågt intag av dessa ämnen kan innebära konsekvenser för kroppens utveckling och hälsa. Bland annat hämmas tillväxten av för lite näringsintag (Nordlund m.fl. 1997). Nordlund m.fl. redogör för den grundomsättning barn har och pekar på att den är högre än hos vuxna. Med detta menas att det överskott av föda som inte används vid arbete bildas till fettvävnad. Således kräver barn i förskoleåldern mindre mat (Nordlund m.fl. 1989).

Av Dessen framgår att svenska barn har benägenhet att bli tyngre i förhållande till sin kroppslängd. Detta menas inte bero på ett stort intag av mat utan snarare på den minskade aktiviteten. Hon beskriver barns uppväxtmiljö förändrad i och med TV och annan elektronisk underhållning. Dessen skriver vidare om rapporter om ökade koncentrationssvårigheter som kan vara en effekt av utvecklad motorisk förmåga. Detta skriver Dessen dock oftast observeras då barnet uppnått skolmognad. Hon menar att de uppväxtförhållanden som inte inbjuder till rörelseaktiviteter är en risk för bland annat svårigheter att koncentrera sig (Dessen 1990). Även Holle ser koncentrationssvårigheter som effekt av bristande senso-motorisk förmåga (Holle 1. 1987). Holle redogör för hoppgungor, gästolar och babysitter som väl använda redskap idag och pekar på att verktyg som dessa ska användas med försiktighet och sällan. Hon säger att babysittern gör att barnet hamnar i en fast ställning som gör det svårt att röra både rygg och bäcken och därmed inte bör användas under långa perioder och inte heller utesluta att barnet får öva att ligga på mage eller krypa på golvet (Holle 1. 1987).

Langlo Jagtöien m.fl. trycker på att rörelseaktiviteter ska ge barn och ungdomar från förskolan och uppåt möjligheter till att stärkas i tron på sig själva. För att barn ska få glädje av sin rörlighetspotential krävs att lusten till att pröva och ta chanser får möjlighet att utvecklas (Langlo Jagtöien m.fl. 2002). Holle understryker att ett barn som upplever att sin kropp fungerar väl och duger till att utföra färdigheter som att springa, hoppa och klättra ger barnet en inre säkerhet och självkänsla (Holle 2. 1987).

Argument för fysisk aktivitet

Folkhälsoinstitutet tar upp en rad vetenskapliga argument för den regelbundna fysiska aktiviteten. Ett antal sjukdomar visar sig ha samband med brist på fysisk aktivitet som exempel hjärt- och kärlsjukdomar, psykisk ohälsa, benskörhet och tumörsjukdomar.

Ett stillasittande arbete och inaktiv fritid har bland annat betydelse för tjocktarmscancer. Sjukdomar som drabbar leder, skelett, brosk och bindväv exempelvis ryggont och artroser ökar markant vid brist på fysisk aktivitet.

Folkhälsoinstitutet tar upp 26 argument som de anser vara evidensbaserade utifrån gällande forskning där de pekar på nödvändigheten av fysisk aktivitet för ett gott leverne. Som exempel kan nämnas att fysisk aktivitet är en mycket viktig faktor för att bygga upp

skelettets hållfasthet. Även koncentrationen av stresshormoner minskar i blodet och minskar också belastningen på hjärtat. Minskad stress, övervikt och ett allmänt välbefinnande är några av de faktorer som fysisk aktivitet positivt förhindrar och bidrar till (Folkhälsoinstitutet 1996).

Raustorp pekar på att processen är det mest väsentliga i förhållande till resultatet. Det är en avsevärd skillnad att stödja och uppmuntra fysisk aktivitet som en del i en aktivitet till skillnad från att inrikta sig på att utveckla en professionell idrottare. För pedagogen/ledaren gäller det att välja aktiviteter så att eleven blir motiverad och känner sig lagom utmanad. Ett förhållningssätt som utgår ifrån att elevens mognadsgrad och möjligheter stämmer överens, skrämmer inte till att misslyckanden skulle vara det väsentliga (Raustorp 2000).

Metod

Jag har valt att i mitt arbete använda mig av intervju som metod för att på bästa sätt få svar på mina frågeställningar. Samtliga av intervjuerna är gjorda på olika förskolor belägna i södra och mellersta Sverige i syfte att få uppfattning om pedagogernas förhållningssätt till idrott och hälsa samt se hur förskolan stimulerar och uppmuntrar barnen till fysisk aktivitet. Då tiden för undersökningen varit begränsad har jag därmed valt att intervju fem förskollärare.

För att bättre kunna förstå och sedan analysera mitt arbete har jag använt mig av faktaaliteratur och andra för studien relevanta källor.

Då studien är kvalitativ är det viktigt att påpeka att undersökningens resultat inte är generaliserbart.

Intervjuer

Min studie framkommer som kvalitativ då jag baserar mina intervjuer på kvalitativ metod.

Kvalitativ metod innebär att helheten och helhetsperspektivet ligger i fokus för undersökningen. Helheten är mer väsentlig än summan av delarna och studien tar holistiskt perspektiv (Stukat 2005).

Intervjuundersökningarna gjordes med fem förskollärare i tre olika kommuner i mellersta och södra Sverige. Syftet med intervjuerna var att med hjälp av förskollärarna få insyn i verksamheten, deras kunskaper och engagemang för ämnet idrott och hälsa för att få inblick i hur förskolan stimulerar och uppmuntrar för fysisk aktivitet.

Frågorna till intervjuerna formulerades för att omfatta förskollärarnas egna uppfattningar av såväl verksamheten som idrott och hälsa till hur den faktiska verksamheten är upplagd. Frågorna kom att fungera som mall för mina intervjuer där jag utgick från dessa. Kaijser och Öhlander skiljer intervjuer med frågor redan formulerade som strukturerade medan intervjuer som fortgår av löpande samtal som ostrukturerade (Kaijser & Öhlander 1999). Vid de tillfällen då jag gick runt för att leta informanter och presentera mig och min undersökning gavs även intervjufrågorna ut för att av informanterna kunna studeras inför intervjun. Esaiasson m.fl. skriver att för att få ett dynamiskt samtal är det viktigt att göra provintervjuer för att se huruvida frågornas ordning är logisk och om vissa omformuleringar bör göras. Vidare bör provintervjuerna försökas göras på någon liknande de intervjun sedan ska göras på (Esaiasson & Oscarsson 2007). Løkken och Søbstad beskriver dessa provintervjuer för pilotstudie (Løkken & Søbstad 1995). Jag valde att göra pilotintervjuer på två bekanta som båda har utbildning som förskollärare. Av dessa framkom att vissa av frågorna kunde omformuleras och det resulterade i en omstrukturering av både frågor och formuleringar.

Förskollärarna tog tid av sina respektive planeringar för att bli intervjuade på, intervjuerna ägde såldes rum på samtligas arbetsplatser. Varje intervju tog ungefär ca 30 minuter att genomföra och alla förskollärarna godkände att jag under tiden spelade in samtalet. Inspelade intervjuer ger fördelar för forskaren som helt kan ägna sig och ge

uppmärksamhet åt samtalspartnern istället för att skriva anteckningar. ”Bandinspelade intervjuer har högre värde som källa, de är informationsrikare och ger större möjligheter till analys ur olika synvinklar” (Kaijser & Öhlander 1999:67).

Intervjuerna är vad Esaiasson m.fl. kallar respondentundersökning. Vid en respondentundersökning är det informanterna och deras svar som ligger till fokus för studien. Forskaren vill uppnå och strävar efter att i intervjun få reda på vad informanterna tänker och tycker i den fråga undersökningen behandlar, detta genom att ställa samma frågor till de medverkande för att sedan finna mönster i de angivna svaren (Esaiasson & Oscarsson 2007). I resultatdelen följer en redovisning av förskollärarnas svar för att sedan i analysdelen reflekteras och kopplas till litteratur.

Litteratursökning

I litteraturen uppenbaras arbetets och ämnets kropp och själ. Genom litteraturen ges förståelse för ämnets kunskap, historia, teorier och metoder (Rienecker & Stray Jørgensen 2006).

Jag har sökt relevant litteratur för att skapa grund för mitt ämne och studie. Litteraturen har även fungerat för att styrka eller motsäga det som framkommit av informanternas svar från intervjuerna.

Litteraturen har främst tagits fram genom andra ämnesliknande examensarbetens litteraturförteckning och via Internet som sedan söktes och funnits på Göteborgs stadsbibliotek, Göteborgs pedagogiska bibliotek och via andra studerande. Viss litteratur har även funnits att tillgå från kursen ”*Barn, ungdom och idrott (med fokus på barn 6-12 år)*” som lästs tidigare i utbildningen.

Urval

Jag har i mitt urval slumpvis valt fem förskolor från tre olika kommuner, både landsbygd och stadsdel. Förskolorna är belägna i kommuner i södra och mellersta Sverige. Alla förskolorna representerar olika förutsättningar i olika miljöer vilket också avspeglas i deras arbete i verksamheten. Tre av förskolorna ligger i kommuner i södra Sverige i stadsklimat, varav två av dessa i samma kommun. Resterande två förskolor ligger i samma kommun i södra Sveriges landsbygd. Förskolorna är valda från olika enheter då jag eftersträvat bredd på olika arbets- och förhållningssätt. Förskolor inom samma enhet behöver inte generellt vara lika men min erfarenhet är att förskolor med samma chefsstyre oftast arbetar tämligen lika då de går utefter samma mål och arbetsplaner, och tillsammans arbetat fram enskilda mål och föreskrifter för enheten. Samtliga förskolor har traditionell bakgrund som menas att de inte utger någon speciell profil som Reggio Emilia, Montessori eller Ur och skur-förskola.

En annan aspekt är att med olika kommuner framgår olika mål för skol- och barnomsorgen som kan komma att antingen ligga till fördel för ämnet idrott och hälsa eller dess nackdel. Som exempel har två av förskolorna som är belägna i samma kommun redogjort för mål uppsatta av kommunen att under året arbeta extra med hållbar utveckling och hälsa.

Informanter

Informanterna i min undersökning är alla kvinnor.

- Förskollärare A är utbildad förskollärare som har arbetat i yrket i 15 år. Hon går en utbildning inom Vestibularis som behandlar barns motorik.
- Förskollärare B är utbildad förskollärare som har arbetat i yrket i 23 år. Hon har på senare år läst mattekurs på universitetet.
- Förskollärare C är utbildad förskollärare och har arbetat i yrket i 25 år.

- Förskollärare D är utbildad förskollärare och har arbetat i yrket i 11 år.
- Förskollärare E är utbildad förskollärare och har arbetat i yrket i 15 år.

Förskollärare A och B arbetar på förskolor i samma kommun på landsbygd.

Förskollärare C och D arbetar på förskolor liggande i samma kommun i stadsklimat.

Förskollärare E arbetar på en förskola i en kommun belägen i stadsklimat.

För att minska möjligheterna att kunna påvisa identiteten hos de medverkande har jag valt att använda samtligas yrkesbenämning följt av A, B, C, D eller E.

Etisk hänsyn

De etiska regler som utformats av Statliga myndigheter och anslagsgivande insatser anger hur forskning ska bedrivas ur etisk synpunkt och bör noga gås igenom samt tas ställning till vid en vetenskaplig undersökning.

Följande beskrivs några av de etiska principer som är aktuella och gällande för svensk forskning:

- *Informationskravet* syftar på att berörda för undersökningen ska informeras om studiens syfte. Berörda personer ska även upplysas om de moment som hör till undersökningen samt meddelas att deltagandet är frivilligt och att de när och om önskar avbryta har den möjligheten.
- *Samtyckeskravet* avser att de medverkande i studien har rätt att bestämma själva huruvida de ska delta i undersökningen.
- *Konfidentialitetskravet* innebär att samtliga uppgifter tagna om deltagare i undersökningen ska hanteras konfidentiellt. Obehöriga ska ej ha möjlighet att kunna tillgå personuppgifter från medverkande i studien.

(Stukat 2005)

Ovan nämnda etiska regler följdes noga i min undersökning. Samtliga medverkande informerades om studiens syfte. I samband med att de upplystes att deltagandet var frivilligt valde de själva att delta.

Direkta personuppgifter har inte varit nödvändiga för undersökningen. Dock har uppgifter om deltagarnas namn och arbetsplatser behandlats genom aidentifiering för att minska möjligheten att kunna identifiera någon av dem.

Validitet och reliabilitet

Validitet är ett begrepp som innebär att de slutsatser som framställts av en undersökning kontrolleras och bedöms ha samhörighet och vara riktiga eller inte (Bryman, 2002).

I min studie blev som ovan nämnts alla medverkande informerade om undersökningens ämne och syfte. De fick också i förväg reda på de frågor som var tänkta att besvaras under intervjun. Det framkom väsentligt för pedagogerna att veta vilket ämnesområde min studie behandlade. De tycktes ha önskan om att verkligen kunna svara på frågorna och därmed också ha kunskap om ämnet i fråga. Huruvida det påverkat förskollärarnas svar och även studiens resultat att innan fått information om undersökningen och blivit försedda med

intervjufrågorna är oklart. Jag har i arbetet dock ständigt kontrollerat och förhållit mig kritisk till mitt insamlade material och mina slutsatser.

Reliabilitet, som även benämns tillförlitlighet, handlar om mätning av underökningens äkthet. Detta genom att resultatet förblir opåverkat av att exempelvis genomföras på nytt eller av att påverkas av andra villkor och förutsättningar (Bryman, 2002).

Då min studie inte är generaliserbar och grundar sig på de deltagande som varit med tycks resultatet kunna ändras vid intagandet av andra informanter. Att göra studien återigen med samma grupp människor menas däremot kunna ge samma resultat. I studien har jag strävat efter god reliabilitet genom ett grundligt arbete av intervjufrågor och intervjumaterial.

Forskare har visats oeniga huruvida validitet och reliabilitet uppenbaras i kvalitativa respektive kvantitativa studier och vissa författare föreslår att de båda sätten ska särskiljas och därmed bedömas utefter olika kriterier (Bryman, 2002).

Disposition

Då de frågor som legat till grund för intervjuerna varit strukturerat framställda har jag i resultatredovisningen av mitt insamlade intervjumaterial valt att disponera frågor och respektive svar efter teman, i syfte att skapa en tydlig struktur och ordning på materialet. Frågorna 1-11 har följaktligen delats in i följande kategorier:

- Förskollärarnas beskrivning av utbildning och idrott och hälsa
- Förskollärarnas beskrivning om förhållningssätt till idrott och hälsa
- Förskollärarnas beskrivning av begrepp inom idrott och hälsa
- Förskollärarnas tankar om arbetsplatsens olika förutsättningar till fysiska aktiviteter
- Förskollärarnas tankar om möjligheter för fysisk aktivitet
- Förskollärarnas tankar om fysisk utveckling

Resultatredovisning

Jag kommer nedan att redovisa för det ihopsamlade materialet från samtliga fem intervjuer med förskollärarna som ligger till grund för studien.

Presentationen kommer att ta utgångspunkt från de frågor jag haft som underlag vid intervjuerna och utgå från dessa (se bilaga). Som jag tidigare redogjort för har frågorna haft en strukturerad form som jag nu disponerat kategoriskt utefter frågornas innehåll. Förskollärarnas svar kommer följaktligen att redovisas som sammanfattande material där de benämns Förskollärare A, B, C, D och E.

Förskollärarnas beskrivning av utbildning och idrott och hälsa

Fråga 1 Hur ser din utbildning ut?

Som tidigare beskrivits har samtliga informanter förskollärarytbildning.

Förskollärare A berättar att hon innan hon gick på förskollärarytbildningen som då hette Vårdlinje, barn och ungdom och pågick under två och ett halvt år arbetade som barnskötare. Förskollärare D berättar att hon också utbildat sig till bibliotekarie inom bibliotek och informationsvetenskap.

Fråga 2 Hur togs idrott och hälsa upp under din utbildning?

De redogör för ett varierat utbud i sina respektive utbildningar inom ämnet idrott och hälsa. Förskollärare B beskriver hur hon tror sig komma ihåg en del av utbildningen formad för idrott medan förskollärare D talar om begreppen rytmik och rörelse.

Förskollärare A, B och D berättar om kurser som innefattat både praktiska och teoretiska moment inom ämnet. Där förskollärare A beskriver hur olika rörelseprogram och barns motorikutveckling låg i fokus. Både Förskollärare B och D talar om kurser där de praktiskt fått utöva olika moment inom ämnet idrott. Förskollärare D redogör för övningar som bland annat innefattat gymnastik, balans och dans. Förskollärare B och D berättar även om metodik och teori, där de lärde sig metoder hur de praktiskt kan gå tillväga med barn.

Av förskollärare C och E framkommer att det inte förekommit moment i utbildningen liknande idrottslektioner. Förskollärare E menar att varken idrott eller hälsa varit befintlig i undervisningen medan förskollärare C pekar på att mycket handlade och pratades om den psykiska hälsan.

Sammanfattning

Förutom att alla förskollärarna har en fullständig förskolläraryrkesutbildning framkommer ovan att respektive utbildningar skilt sig åt i avseende att behandla idrott och hälsa. Förskollärarna ger olika intryck av hur undervisningen inom detta ämne sett ut. Några redogör för både praktiska och teoretiska moment medan någon berättar att fokus mer varit på den psykiska hälsan och någon kan inte alls relatera till undervisning inom detta ämne.

Förskollärarnas beskrivning om förhållningssätt till idrott och hälsa

Fråga 3 Hur många år har du arbetat i yrket?

Det har tidigare framlagts att förskollärarna har arbetat i yrket mellan 11- 25 år.

Förskollärare A beskriver hur hon arbetat både på deltidsförskola, fritidsverksamhet, föräldrakooperativ och i den kommunala förskolan.

Fråga 4 Tycker du att synen på idrott och hälsa i förskolan har förändrats under den tid du varit yrkesverksam?

I deras svar angående deras uppfattning om hur synen på idrott och hälsa förändrats under deras yrkesverksamma tid framkommer relativt lika åsikter. Förskollärare A och C menar att leken alltid har varit viktig och att förskolan också därmed sedan tidigare erbjudit barnen rörelselek och annan lek. Förskollärare C påpekar att förskolan alltid hållit på med idrott men i bemärkelse på leknivå. Vidare framgår av förskollärare C att förskolan hon arbetar på har tillgång till en idrottshall på skolan som ligger knappt en km från förskolan och som också är den skola de flesta av barnen sedan ska flyttas upp till. Denna finns att tillgå tre gånger per termin. Hon berättar att beroende på antalet barn, deras ålder och antal pedagoger ser upplägget av dessa tillfällen lite olika ut. Med en pedagog finns inte utrymme att kunna använda många redskap, oftast görs då aktiviteter med lekar, bollar och rockringar. Med fler pedagoger tillåts mer material och barnen får prova på plint, ringar, lianer, balansgång och kullerbyttor. Hon beskriver att det vanligtvis är de äldsta barnen som får gå och att det då är på en grupp av åtta barn.

Förskollärare B pekar på att hälsa är ett begrepp som hon uppfattar kommit att betyda allt mer idag. Hon menar att idrott är något som alltid funnits inom verksamheten men att synen har förändrats. Främst ser hon en utveckling av förhållandet till kost. Förskollärare C

talat också om en stor förändring som skett i samhället. Hon liksom förskollärare B menar att hälsobegreppet kommit att ta allt större plats där mycket av vad man äter hamnat i fokus. Förskollärare B pratar om en ökad medvetenhet och beskriver hur man på hennes förskola till exempel verkar för ett mindre sockerintag med bland annat mindre söta mellanmål. Även förskollärare C talar om en av den egna enheten fattat beslut om att helt ta bort sådant av innehåll bestående av sötningsmedel och liknande, vilket har inneburit ett totalt bortplockande av exempelvis bakning och glass till födelsedagar. Detta är även åtgärder och åsikter som delas av förskollärare E. Förskollärare E berättar att man samlar ihop barnens födelsedagar till en dag i månaden för att fira.

Både förskollärare A, B, C, D och E talar om en förändring i förhållningssättet till idrott och hälsa samt en ökad medvetenhet. Förskollärare C och E påpekar bland annat en ökad medvetenhet hos föräldrarna, som man menar visat sig då de haft önskemål eller reagerat mot något i verksamheten. Förskollärare A menar att hennes medvetenhet till stor del har ökat tack vare den utbildning hon nu läser som kompetensutveckling. Förskollärare A säger:

”Visst sen kan man ju se som helhet i samhället att det här med rörelse och hälsa det genomsyras ju hela tiden. Varför det är viktigt med det och varför man ska tänka på det. Barn blir kraftigare och vi måste hålla igång dem och så. Men sen kan jag ju se i en annan vinkel på föräldrarollen om man tittar på samhällets synsätt vad det gäller liksom att ha levnadsstandard. Det är ju mycket, mycket mer stillasittande. Till barnen, alltså de körs till olika ställen, de sitter framför TV:n och framför datorn. Alltså de går inte ut och leker på samma sätt som vi gjorde när vi var barn. Så det har skett en radikal skillnad på liksom naturliga rörelser nu då ju, att idag ska man göra så mycket konstlade former. Förr kunde man se barnen ute och leka och röra på sig. Idag måste ju vi organisera grejer. Så jag kan ju känna att vi har blivit mycket samhällsmässigt... och det påverkar ju våra förutsättningar på förskolan också. Att vi verkligen måste erbjuda andra möjligheter och tänka medvetet då om rörelse. Förr kanske man bara gjorde mycket. Att det var så naturligt. Idag får man kanske lyfta fram det, ge lite extra möjligheter”

Förskollärare D berättar att hon uppfattar att man idag har blivit mer medveten om rörelsens betydelse för lärandet. Hon är av åsikt att förskolan förr var mindre inriktad på lärande och mer inställd på omsorg. Förskollärare D tillägger att några i arbetslaget gått på kurs inom röris där de blivit inbjudna av friskis och svettis och tagit del av hur man värmer upp, intensiteten i mitten och nervarvning på slutet. Från detta tillfälle fick deltagarna även en CD skiva och en affisch med samtliga rörelser. Vidare berättas om att personalen även gått en heldags yogakurs. Detta är dock inte något man ännu tagit in i verksamheten men har att i framtiden använda sig av då det varit uppskattat och tyckts vara väldigt bra och intressant.

Sammanfattning

Förskollärarna har alla arbetat i yrket i mer än tio år vilket gör dem rutinerade både yrkesmässigt och på sina arbetsplatser.

Förskollärarna tycks eniga om att det skett en förändring i synen på idrott och hälsa. Förskollärare D berättar hur hon själv upplever en förändring i förskolan idag från förr då man nu mer är koncentrerad på lärandet och rörelsens betydelse för inlärning. Många av dem refererar främst till samhället som helhet och menar att förskolan som del av samhället varit delaktig på så vis att man förändrat delar av verksamheten till det rådande paradigmet. De talar främst om hälsobegreppet och lyfter fram att kosten är en ständigt påkommen fråga där förskolan föregått med gott exempel och tagit initiativ som har inneburit bortplockande av

sötsaker och sockerintag. Förskollärare A och C framställer också leken som central och viktig för barnen i verksamheten och beskriver hur barn genom leken tar sig uttryck för rörelse av olika form. Förskollärare C berättar i sammanhanget om den tillgång förskolan har till idrottshallen en bit bort.

En ökad medvetenhet är något som de alla har märkt av. Några har allt mer börjat märka föräldrarnas intresse och engagemang i verksamheten ur hälsoperspektiv. Förskollärare A tillägger att hon genom sin utbildning inom Vestibularis själv fått en ökad medvetenhet och kunskap som gör att hon idag har ett visst synsätt på idrott och hälsa.

Förskollärarnas beskrivning av begrepp inom idrott och hälsa

Fråga 5 Vad betyder begreppen motorik, rörelse och hälsa för dig?

Förskollärarna har reflekterat över vad begreppen motorik, rörelse och hälsa betyder för dem. Även här har deras svar varit tämligen lika. Medan förskollärare A och E talar i stora termer där de ser begreppen som hophörande och som en helhetsbild går förskollärare B, C och D mer specifikt in på sin uppfattning om begreppens innebörd, om än även de ser begreppen som beroende av varandra. Förskollärare A menar att motorik, rörelse och hälsa är grundläggande för att barn ska klara av ett sunt vuxenliv. Hon är av uppfattning att med god kroppsuppfattning och kännedom om sin kropp följer gott självförtroende och självkänsla. Både förskollärare B, C och D refererar till fin- respektive grovmotorik till begreppet motorik. Förskollärare D upplever även att motorik behandlar barnets rörelseschema, hur barnet rör sig och så vidare. Förskollärare C talar om motorik som att kunna hoppa, klättra och springa samtidigt som hon likväl definierar begreppet som att kunna trä pärlor.

Rörelse beskriver förskollärare C från att vara inne och leka till att vara i utemiljö och göra aktiviteter som att gunga eller cykla. Likaså instämmer förskollärare D som ser på rörelse som då man utövar någonting. Förskollärare B säger:

”Rörelse säger man då är att barnen rör sig under olika former i olika miljöer ute och inne. Det är planerad rörelse, spontan rörelse. Och att rörelsen då leder till olika färdigheter och kunskaper. Alltså rör man sig så fastnar saker i kroppen och knoppen.”

Hon beskriver vidare hur hon kombinerar rörelse med andra ämnen exempelvis genom att i inlärning av bokstäver kan försöka forma bokstäver med kroppen. Samma resonemang för förskollärare A då hon säger att barns brist på rörelse idag leder till konsekvenser som stora koncentrationssvårigheter.

Förskollärare D säger att:

”Och hälsa det är ju det viktigaste för hela kroppen. Mår man inte bra så funkade inte de andra bitarna heller och hälsan har ju med mat och kost och vila, sömn ja rörelse då...Hur hela personen mår. Det är ju jätteviktigt att ha en god hälsa.”

Förskollärare C instämmer med förskollärare D då hon säger:

”[...] kan man röra sig bra och man har en bra motorik då mår man väldigt bra också. Hälsa kan även vara att man ska trivas och känna sig välkommen på sin förskola. Att man har ett bra klimat här. Både för barn och pedagoger. [...] Så hälsa är inte bara det här med mat alltså utan det är mkt att man ska må bra psykiskt. Att alla ska trivas, att man ska se sina kompisar och så.”

Sammanfattning

Samtliga av förskollärarna ser begreppen motorik, rörelse och hälsa som hophörande och beroende av varandra. Förskollärare A talar utifrån ett helhetsperspektiv då hon beskriver att god motorik, rörelse och hälsa är en förutsättning för gott välbefinnande, självförtroende och självkänslan.

Vad gäller begreppet motorik framkommer ovan att några av förskollärarna associerar detta till grovmotorik och finmotorik. Medan förskollärare D beskriver motoriken som det sätt vilka barnen rör sig går förskollärare C mer in på just dessa begrepp och talar om färdigheter som att hoppa, springa, klättra respektive trä pärlor.

Förskollärare B, C och D visar på samstämmighet då de alla presenterar begreppet rörelse som praktiska aktiviteter man utför under olika omständigheter i olika miljöer. Förskollärare A tar upp ett annat perspektiv på rörelse då hon framför att barns brist på rörelse till stor del är en orsakande faktor för att många idag har koncentrationssvårigheter.

Begreppet hälsa beskrivs av förskollärare C och D som grundstenen för allt välmående. Förskollärare C är den som tydligt pekar på att hälsa innefattar välmående såväl fysiskt som psykiskt. Av ovan framgår att hon inkluderar och ser miljön på förskolan och trivsel bland barn och personal som viktiga faktorer i hälsobegreppet.

Förskollärarnas tankar om arbetsplatsens olika förutsättningar till fysiska aktiviteter

Fråga 6 Hur upplever du dina kollegors attityd och intresse för ämnet idrott och hälsa?

Samtidigt som förskollärarna har begrundat sina kollegors attityd och intresse för ämnet idrott och hälsa har de också reflekterat över vad arbetslaget i sin tur gör i verksamheten för att gynna barns fysiska utveckling. De har också delgett de sätt genom vilka de hittar inspiration för att arbeta med fysiska aktiviteter i verksamheten.

Av svaren framkommer att förskollärare A och B finner att sina kollegor har ett varierat och skiftande intresse för idrott och hälsa. Förskollärare D upplever att folk i allmänhet har intresse och förskollärare E menar att hennes kollegor har en mycket positiv inställning till ämnet. Förskollärare A beskriver sina kollegor ha intresse för sitt eget välbefinnande men att intresset inte behöver innebära sådan kunskap inom ämnet idrott och hälsa som går att tillämpa i den pedagogiska verksamheten. Hon förklarar att arbetslaget har olika inställningar och förhållningssätt att se saker på och att detta naturligtvis beror på den kunskap och erfarenhet man besitter. Även förskollärare B pekar på att olika människor har olika intressen men att hon inte upplever att någon av sina kollegor tar avstånd från att utöva idrott och hälsa i verksamheten med barnen. Förskollärare E tycker att pedagogernas intresse med fördel färgar av sig på verksamheten.

Förskollärare D och E redogör för aktiva kollegor som själva tränar på gym eller är med i olika idrottssammanhang och föreningar såsom till exempel friskis och svettis. De berättar att många använder sina raster att utöva något fysiskt aktivt som att gå promenader eller stavgång. Något som förskollärare E berättar vara en effekt av hälsoinspiratörens arbete i huset.

Både förskollärare C och D beskriver hur de teman som verksamheterna går under till stor del är övergripande av vad som sker i verksamheten. Förskollärare D berättar om hälsa och hållbar utveckling som ämnen givna av kommunen att arbeta extra med. Förskollärare C talar om hälsa som en punkt enheten själv valt att arbeta mer med och förklarar att arbetslaget vid samtliga grupplaneringar diskuterar detta. Hon berättar att de arbetar och utför miniröris

vilket är väldigt uppskattat av föräldrarna. Dock påpekar hon att de inte använder uttrycket idrott utan istället benämner dessa tillfällen lek eller rörelse. Vidare diskuterar förskollärare C att ämneskunskaperna för idrott och hälsa är relativt små och att hon gärna skulle gå på inspirerande föreläsningar för att få tips och idéer på hur man ska planera, genomföra och tänka kring dessa aktiviteter.

Förskollärare A tar upp att hon tillsammans med en till från kommunen går en utbildning inom Vestibularis. En utbildning där hon beskriver att de arbetar mycket med det grundläggande med reflexerna. Hjärnans utveckling och de stimuli som den styrs av, samspelet mellan sinnen. Hon berättar att utbildningens syfte är att skapa förutsättningar för att kunna arbeta från "scratch" och bygga upp stabiliteten. Hon ser en effekt av att barn idag inte får de rätta förutsättningarna när det gäller motorik. Hon talar då främst om problem som koncentrationssvårigheter. Hon pekar på faktorer som babysitter och gästolar som orsaker till att barn förhindras i sin naturliga utveckling. I och med utbildningen inom Vestibularis har förskollärare A huvudansvaret för motoriken på förskolan hon arbetar på. Intentionen är även att hon ska hjälpa till och fungera som stöd åt andra enheter.

Förskollärare D framhäver utevistelsen som en viktig och lärorik miljö. Hon berättar att barnen går till skogen en dag i veckan och framlägger positiviteten med den ojämna terrängen och de olika markförhållandena som stimulerar barnen fysiskt. Att klättra över och mellan stenar och stockar. Hon beskriver också den stora gård de har till förfogande med både cyklar och klätterställningar som stimulerande för barnen. Förskollärare D tillägger den stora äng belägen strax utanför förskolan som förskolan också har tillgänglig att använda. Hon berättar att man på måndagar använder denna tillsammans med barnen på den andra avdelningen, då pedagogerna där har planering, för att ha ett litet "friskis och svettis" pass med "röris". Hon säger att hon generellt upplever barnen som aktiva och att de rör mycket på sig på förskolan.

Fråga 7 Vad upplever du att ni i arbetslaget gör i verksamheten som gynnar barns fysiska utveckling?

Förskollärarna har reflekterat över vad arbetslaget gör i verksamheten för att gynna barns fysiska utveckling. Både förskollärare A, B, C och E är av samma åsikt som förskollärare D och menar att utemiljön både stimulerar och uppmuntrar för fysisk aktivitet. Samtliga uppger fördelarna med ojämn mark och olika terräng. Förskollärare C förtydligar naturligheten och de naturliga rörelserna som framkommer av att vara i skogen och i naturen. Förskollärare C, D och E beskriver att de i sin verksamhet befinner sig mycket utomhus. De berättar vidare att de har skogs dagar och att dessa utflykter är planerade 1 gång per vecka. Dock anger förskollärare C undantag under vinterperioden. Förskollärare B uppger att de har skogs dagar varannan vecka.

Förskollärare A ser förskolans gård som en stor tillgång och berättar att arbetslaget haft projekt som inneburit att utveckla gården. Detta har resulterat i en motorikbana. Förskollärare A säger:

"[...] vi vill erbjuda barnen så många förutsättningar som helst. Man kan aldrig tvinga ett barn. Men man måste ju ge dem möjligheterna och se vad som kan lockas".

Även förskollärare D redogör för hur man på gården satt ihop en hinderbana med hjälp av stubbar och liknande. Hon berättar att det finns en utomhusgrupp som arbetar just för att utveckla gården. Vidare säger hon att barnen uppmuntras av pedagogerna till rörelse i alla former och att pedagogerna är med och leker med dem. Hon pekar på att barnen i den här åldern har ett stort rörelsebehov som innebär att de inte kan sitta still. Samlingar bör därav

kortas ner och inte pågå under längre stunder. Förskollärare B berättar att de dagligen gör saker som gynnar barns fysiska utveckling och pekar bland annat på utevistelsen och den fria leken. Hon ger exempel på cyklar, gungor och pulkabacken som material att tillgå utomhus.

Samtliga av förskollärarna relaterar till inommiljön och vilket utbud barnen där ges i fysiska aktiviteter. Förskollärare A och B beskriver rörelserum respektive lekhall som utrymmen där barnen har tillgång till motoriskt material. Förskollärare A beskriver denna miljö utrustad med gungor, rutschkana och möjlighet för klättring. Hon tillägger att verkligheten påverkar förutsättningarna men att pedagogerna i största mån försöker ta tillvara på det de kan. Hon säger:

”Allting ska ju byggas på att det sker utifrån deras intressen och lek men det måste ju finnas möjligheter då”.

Förskollärare A talar om nytänkande där allting inte alltid behöver ske utefter redan invanda mönster och strategier utan istället erbjuda andra möjligheter. Förskollärare C berättar att man under varje vecka har så kallad planerad aktivitet som kan innehålla massage eller miniröris. Tjockmatta, ribbstol och rutschkana är andra föremål som finns i förskolans största rum och där barnen får möjlighet för olika aktiviteter. Ribbstol och rutschkana är även objekt både på förskollärare A och B:s förskolor. Förskollärare D beskriver dilemmat av att ha relativt små rum och säger vidare:

”Så inne, vi uppmuntrar ju inte till spring och tjo inne. Det finns det ju inte riktigt utrymme för utan det får man göra utomhus”

Förskollärare E berättar att man på hennes förskola en gång i veckan går till en näraliggande förskola för att där ha rytmik. Varje tillfälle beskrivs ha olika teman som kan behandla bland annat samarbete, balans och så vidare. Dessa läggs upp med lekstationer och rörelseaktiviteter. Förskollärare B redogör att de var fjortonde dag har tillgång att med de äldsta barnen gå till en idrottshall. Hon förklarar att barnen varannan vecka har bokad aktivitet i lekhallen på förskolan och varannan vecka i idrottshallen. Dock finns det möjlighet att spontant använda lekhallen resterande tid. Vidare berättar förskollärare B att de har skogsdag varannan vecka. Det framkommer att mycket till stor del beror på barngruppen och att man med den nuvarande barngruppen finner det fullt tillräckligt att ha de kortare utflykterna. Hon beskriver platser dit de brukar gå och som ger barnen intryck av olika miljöer. Alltifrån ojämn natur till mer tillrättalagd. Även förskollärare D talar om tillgång till en idrottshall. Dock berättar hon att det i nuläget rapporterats vara fullbokat. I annat fall har förskolan kunnat gå dit med de äldsta barnen en gång i veckan. Hon talar om en stor uppskattning från både barn och pedagoger att använda en stor lokal för fysiska aktiviteter. Förskollärare A berättar att även de en gång i veckan går till en gymnasal med de äldre barnen för att ha rörelselek. Hon beskriver hur hon själv är den som håller i aktiviteterna och att hon riktar mycket fokus åt övningar lämpade att träna på att kunna hålla upp kroppen. Hon säger:

”Jag får ju ha olika möjligheter att erbjuda dem att få klättra på och få göra. Jag får ju bygga en väldigt stor, god bas där det finns möjlighet för barnen att vara. Jag får ha lekar där jag liksom kan locka in dem i leken. Med lite musik och så”

Hon betonar även vikten av att hon själv är med och är delaktig i samtliga moment med barnen för att det ger en annan respons.

Fråga 8 Hur hittar ni inspiration för att kunna arbeta med fysiska aktiviteter, kompetensutvecklande?

Samtliga av förskollärarna har delgett de sätt genom vilka de hittar inspiration för att arbeta med fysiska aktiviteter i verksamheten. Då Förskollärare A hänvisar till att eftersom hon själv personligen har huvudansvar för arbete med motorik menar hon att hon söker i sin egen kunskap och även i det material som tillkommer från den utbildning hon går inom Vestibularis. Hon berättar om en önskan att ha en motorikgrupp att vägleda dock att detta hittills inte varit möjligt. Hon menar också att samtliga i arbetslaget ändå besitter grundkompetens då de har utbildning och hon anser att man till stor del tar tillvara på allas åsikter och idéer. Förskollärare C berättar att de fått gå en kurs inom massage. Hon vidareutvecklar att man inspireras av att höra sånger och ser gärna till att skaffa material som rytmiskivor. Dessvärre menar förskollärare C att detta sker alldeles för lite. Förskollärare E ser hälsoinspiratören som en viktig resurs gällande inspiration. Internet tycks också vara ett informativt sätt att söka kunskap. Även förskollärare E pekar på fördelen av att kunna ta tillvara på och lära av kollegorna. Detta menar hon sker vid de så kallade pedagogiska diskussionerna som äger rum tre gånger per termin som är ett forum för att höra hur andra förskolor arbetar till exempel med hälsa och fysiska aktiviteter. Förskollärare D är av åsikten att det finns mycket att tillgå och pekar även hon på Internet som en god sökmotor. Hon ser liksom förskollärare E fördelen av att ha någon i verksamheten kunnig inom området och talar då om en kollega med bakgrund som friskisledare som ett värdefullt bollplank. Förskollärare D ser också fördelen med den träning som hon och hennes kollegor själva utövar och menar på att denna träning kan fungera som inspiration för arbetet med idrott och hälsa i verksamheten. Hon kommer in på att eftersom kommunen framlagt mål inom hälsa och hållbar utveckling som ska prioriteras i verksamheten hade det inte varit helt omöjligt att kunna gå en extra kurs eller föreläsning avsett för just dessa ämnen. Hon förtydligar dessa mål och förklarar att det i grund och botten handlar om att hitta sätt att förhålla sig till och ge förutsättningar för att må bra. Att hitta lugn och harmoni i miljön som tillfredställer både barn och pedagoger. Mycket har kommit att behandla stressen som ofta infinner sig. Detta menar förskollärare D att man bearbetat genom att dela in barnen i mindre gruppen, undvika att dela in dem i led där de mer eller mindre inbjuds att putta på varandra och att fysiskt stimulera barnen. Hon beskriver att man upplevt att dessa åtgärder faktiskt genererat till en lugnare miljö och pekar även på att kroppen för att må bra behöver en bra kosthållning. Exempelvis har förskolan istället för att låta barnen bjuda varandra på glass när de fyller år låtit barnen göra fruktsallad av avdelningens tilldelade frukt. Vidare berättar förskollärare D att de efterlyser mer grönsaker och bra kosthållning men menar på att man får lita på att de som har till uppgift att göra maten arbetar för en välbalanserad och näringsrik kost enligt modellen. Förskollärare B säger:

”Inspiration kan jag tycka att man kan få genom barnen. Om de gör eller säger någonting så kan man bli Just det! Och gå vidare på det och då får man ju barnen med sig och då blir det ju positivt”.

Hon är själv också med i en bokklubb för pedagoger där hon tycker sig få mycket bra tips och idéer. Även sådant material från exempelvis föreläsningar menar förskollärare B att man kan vidareutveckla och göra variationer på för att sedan använda i verksamheten. Hon ser också kollegor och även kollegor från då hon gick utbildningen som relevanta att utbyta kunskaper med. Eftersom man nyligen gjort en omflyttning av avdelningar har förskolans APT- möten nu kommit att handla om att få ihop gruppen och arbeta med samarbetet sinsemellan. Bland annat värdegrunden har där prioriterats. Förskollärare B berättar att hon läst två terminer mattekurs på universitetet då hon kände ett behov av inspiration och vidareutveckling.

Sammanfattning

Förskollärarna ger varierade svar angående sina kollegors intresse för ämnet idrott och hälsa. Medan förskollärare A och B ser sina kollegor ha olika mycket intresse för ämnet säger förskollärare D att folk i allmänhet visar på engagemang och förskollärare E i sin tur ser sina kollegor ha positiv inställning för ämnet i fråga.

Förskollärare A, B, D och E är av olika åsikt hur intresset spelar roll för det arbete man gör i verksamheten på förskolan. Förskollärare A som upplever olika inställningar och förhållningssätt bland sina kollegor säger sig kunna märka intresse bland kollegorna för deras eget välbefinnande. Vidare påpekar hon att detta inte självklart betyder att de varken har intresse eller kunskap för att använda det till förskolans verksamhet. Förskollärare E å andra sidan menar att det intresse hon och hennes kollegor har för ämnet idrott och hälsa influerar arbetet med barnen på förskolan, detta menar även förskollärare D. Förskollärare B anser att olika människor har olika intressen men säger sig inte uppfatta att någon av hennes kollegor aktivt tar avstånd från ämnet idrott och hälsa i verksamheten.

Det framkommer av förskollärare D och E att många kollegor själva är aktiva och tränar på gym eller deltar i andra idrottsliga sammanhang. Av förskollärare E framgår även att en hälsoinspiratör finns till hands för personalen och denne har således infört aktiva raster där pedagogerna går promenader eller stavgång.

Just kollegor och även Internet är några av de källor som förskollärarna nämner av vilka de kan få tips och idéer hur man kan arbeta med fysiska aktiviteter på förskolan. Förskollärare D och E säger att de kollegor som besitter särskild kunskap inom idrott och hälsa, som hälsoinspiratören, är värdefulla för förhållningssättet till just detta ämne.

Förskollärare C berättar hur hon gärna söker skivor med bra sånger som går att utöva olika aktiviteter till. Hon framhäver att hon gärna skulle vilja gå på vidareutbildning för att få mer kunskap om ämnet idrott och hälsa. Något som förskollärare A just nu är aktuell med att göra och vilken hon ovan beskriver vad den behandlar. Av Förskollärare A framkommer att hon till stor del söker inspiration i sin egen kunskap hon fått i sin utbildning inom Vestibularis. Förskollärare B är den enda av förskollärarna som ser barnen som viktiga inspirationskällor och menar att mycket inspiration går att få av dem.

Två av förskollärarna beskriver hur deras verksamhet utgörs utefter de mål som är uppsatta av kommunen eller enheten. Bland annat berättar förskollärare D om hållbar utveckling och hälsa som mål för verksamheten och beskriver hur förskolan hon arbetar på nu speciellt ser över och arbetar för att motverka de stressituationer som ofta uppstår samt de åtaganden man gjort gällande kosten.

Samtliga av förskollärarna talar om de möjligheter barn ges fysiskt av att vara ute. Ojämn terräng och markförhållanden av olika slag menar de inbjuder för olika rörelser. Några av dem beskriver att utevistelsen är väldigt viktig ur flera aspekter som hälsoperspektivet och berättar att verksamheterna bedrivs mycket i utemiljö. Alla förskollärarna redogör för att de går till skogen under veckan och några av dem berättar om hur man arbetat för att aktivera barnen på förskolans egen gård med motorik- och hinderbanor. Förskollärare C är den som utmärker sig särskilt från de andra då hon samtidigt som hon talar utifrån att verksamheten sker mycket utomhus, yttrar att skogsutflykterna inte äger rum under vinterperioden.

I inommiljön framkommer bland några av förskollärarna att lekhall och rörelserum används till större fysiska aktiviteter. Även här går att urskilja olika förhållningssätt bland förskollärarna. Förskollärare A är angelägen att betona att det i alla miljöer noga ska planeras för att ge möjligheter till fysisk aktivitet. Förskollärare D har en annan inställning då hon pekar på de små rum som förskolan hon arbetar på har och varför man inte uppmuntrar till rörelseutövande aktiviteter inomhus.

Alla förskollärarna, förutom förskollärare D som förklarar idrottshallen fullbokad för tillfället, säger sig ha tillgång till någon form av idrottshall dit förskolan kan gå. Utbudet visas

vara relativt olika då några av förskollärarna besöker idrottshallen en gång i veckan mot andra av förskollärarna som endast har tillgång till idrottshallen tre gånger per termin.

Förskollärarnas tankar om möjligheter för fysisk aktivitet

Fråga 9 Vilka möjligheter ser du att utöva fysiska aktiviteter med barn?

Efter att ha övervägt vilka möjligheter som finns att utöva fysiska aktiviteter med barn svarar förskollärarna följande.

Förskollärare E menar att det finns hur många möjligheter som helst såväl inomhus som utomhus och att det bara är de egna tankarna som sätter gränser för vad som är möjligt och inte. Förskollärare D säger att:

”Allting som man gör inne egentligen kan man också göra ute”.

Men hon nämner fördelar i utemiljön som att ljudnivån sjunker, barnen har lättare för att sprida ut sig och större valmöjligheter vad de kan göra. Hon talar om förskolans fantastiska gård som inbjuder till mycket lek och spring och cykling och även närheten till skogen. Hon berättar vidare hur hon ser utevistelsen som en lärmiljö och anser att man lär sig mycket i naturen. Även förskollärare B anser att naturen är en viktig tillgång och upprepar att idrottshallen, lekhallen och även den ibland använda ishallen som förskolan har att tillgå är miljöer som ger barnen möjligheter för fysisk aktivitet. Både förskollärare A och C talar om att synliggöra möjligheterna i vardagen och i den vardagliga verksamheten. Förskollärare A menar att vid moment som samlingar behöver inte kraven vara så stora och koncentrerade på att barnen ska sitta på ett visst sätt. Hon menar istället att eftersom sittandet kan vara väldigt svårt och onaturligt för vissa ser hon ingen anledning till varför barnen inte istället kan få ligga på mage. Hon pekar återigen på vikten av att kunna ge andra förutsättningar och ha förmåga att kunna tänka i andra banor. Utevistelsen ger många möjligheter och förskollärare A menar att dessa möjligheter även ska finnas i lokalerna, det är viktigt att barnen får röra på sig. Hon beskriver material på förskolan som erbjuder vestibulär stimulering som exempelvis gungor, ribbstolar, badbollar, badringar, liggunderlag och ärtpåsar. Den fria leken anser förskollärare A innehåller mycket rörelselek. Hon förklarar att hon upplever de flesta barn som sökare av kunskap och rörelse men att det också finns de som behöver få en hjälpanande hand och introduceras in mer i de fysiskt aktiva aktiviteterna då de annars föredrar mer stillasittande arbete. Förskollärare C ser barnen på förskolan som fysiskt aktiva hela tiden men anser att det är svårt att i praktiken få in de planerade ”passen” då det är svårt att få tiden att räcka till. Hon påpekar dock att det inte är nödvändigt att allting ska vara under strukturerade former då hon upplever att barnen faktiskt är aktiva ändå både ute och inne. Hon berättar om det kuddrum som finns på förskolan och där hon ser barnen öva på balans och de bygger och kastar sig.

Fråga 10 Finns det på förskolan möjlighet för rörelseutövande aktiviteter såväl inomhus som utomhus?

Förskollärarna har redogjort för huruvida det finns möjligheter för rörelseutövande aktiviteter på respektive förskola inomhus och utomhus.

Förskollärare D säger att det verkligen finns och hänvisar till föregående svar som hon anser besvarat frågan.

Förskollärare C antyder till missnöjdhet över den gård förskolan har till förfogande. Hon presenterar den mer som en liten yta omhändertagen av staket utan tillgång till cyklar men med en

sandlåda och lekstuga. Hon anger också detta som orsaker till varför pedagogerna oftast väljer att gå till någon annan lekplats i närområdet. Hon beskriver två lekplatser dit de äldre barnen brukar gå och där det finns både gungor, rutschkanor, klätterställningar mm. De mindre barnen brukar emellertid få vara på förskolans egna gård med hänsyn av att man vill skapa trygghet. Förskollärare E talar också i bemärkelse om en önskan att vilja utveckla förskolans gård. Hon efterlyser mer utmanande lekställningar för barnen men framhåller att det alltid är en fråga om pengar. Hon menar att pedagogerna hittills mest eftersträvat och tänkt på säkerhetsaspekterna mer än hur miljön ska utmana barnen. Dock redogör hon för att barnen använder uterummet väldigt mycket och att det på gården finns en fantastisk trädgård med bär och buskar. Hon nämner också det kuddrum som finns inne på förskolan och som ibland används för rörelseaktiviteter. Förskollärare B ser det faktum att förskolan har tillgång till både lekhall, idrottshall, ishall, gården och skogen som förskolans utbud av rörelseutövande möjligheter. Förskollärare B lägger ytterligare till att de just nu arbetar för att utveckla gården med mer material och yta. Hon säger vidare att hon föredrar miljön utomhus och menar att man i viss utsträckning kan göra samma saker inne som ute och att man kan göra mer saker ute än vad man gör.

Förskollärare A säger att förskolan hon arbetar på erbjuder fysisk aktivitet i miljöer både ute och inne. Hon säger:

”Ja, det tycker jag. Här har vi ju tänkt då för att verkligen få med det. Sen kan man fundera på eller skulle kunna tänka ytterligare steg”.

Hon ser sin utbildning inom Vestibularis som grund till hennes sätt att nu se på barn och motorik, och menar att pedagoger utan den kunskapen självklart ser på andra sätt, vilket har lett till att man nu arbetar för att få ett annat gemensamt synsätt på barn och deras behov av fysisk aktivitet. Hon tillägger att då barn är väldigt olika gällande kroppen och rörelsebehov går det inte att kräva att allt ska göras på samma sätt. Hon tror att barn påverkas positivt av att få möjlighet att släppa på koncentrationen.

Sammanfattning

Alla förskollärarna ser många möjligheter för barnen att göra fysiska aktiviteter vid förskolan. Förskollärare E ser inga hinder varken inomhus eller utomhus. Förskollärare E menar att det är de egna tankarna som begränsar möjligheterna. Förskollärare D anser att mycket går att göra i båda miljöerna men ser fördelarna som att ljudnivån sjunker och det finns större valmöjligheter utomhus. Även förskollärare B tycker att naturen och utemiljön ger många alternativ för rörelse men säger också att barnen får stimulans fysiskt i lekhallen och idrottshallen.

Förskollärare A och C är eniga då de båda diskuterar att det är i det vardagliga arbetet som barnen ska erbjudas möjligheter för fysiska aktiviteter. Båda menar att barn är aktiva. Förskollärare C talar om det kuddrum som hon menar stimulerar barnen fysiskt då de hoppar och balanseras och bygger där inne. Något som även förskollärare E redovisar finns på den förskola hon arbetar på. Förskollärare A ser barn som sökare efter kunskap och rörelse men upplever att vissa behöver bli presenterade för aktiva aktiviteter. Förskollärare A tycker att den fria leken inbjuder till mycket rörelse och anser även att utemiljön har mycket att erbjuda barnen fysiskt men menar att denna stimulans även måste finnas inne i förskolans lokaler.

Några av förskollärarna vittnar om missnöjdhet över den gård som ligger i anslutning till förskolan. Förskollärare C berättar att de därför väljer att gå till andra näraliggande lekplatser. Förskollärare E säger att hon skulle önska utveckla gården då man hittills mer sett ur säkerhetsaspekter och skulle gärna se fler lekställningar. Förskollärare B redogör för att man

arbetar med att utveckla gården på förskolan hon arbetar på och anser att man till viss grad kan göra samma saker ute som inne. Förskollärare A berättar att hon strävar efter, att ge barnen rörelse i alla miljöer på förskolan. Hon säger vidare att man måste ta hänsyn till att alla barn är olika i kroppen och därför arbeta för att kunna tillfredsställa alla olika rörelsebehov.

Förskollärarnas tankar om fysisk utveckling

Fråga 11 Hur skulle du beskriva barns fysiska utveckling mellan 1-5 år?

Under de år barn går på förskolan sker mycket i deras fysiska utveckling. Förskollärarna har i sina svar beskrivit hur de ser på denna process och mognad.

Förskollärare E säger

”Jag skulle beskriva den att den är väldigt individuell. Den är ju väldigt olika från barn till barn”.

Förskollärare A, B och C är av samma åsikt och betonar att det är väldigt individuellt och inte kan generaliseras. Förskollärare B relaterar till de många treåringar de har på avdelningen och menar att det är stor skillnad dem emellan. Någon kan tyckas fysiskt som en femåring som är smidiga och kan väja undan för hinder medan andra är på lägre nivå och kan känna frustration och stor besvikelse över misslyckanden. Särskilt förskollärare E talar om hur hon ogärna tänker stadiemässigt gällande barns fysiska utveckling och tror att det sättet att tänka är väldigt begränsande. Hon menar att barn fysiskt kan vara som en ettåring men mentalt som en tvååring. Hon tillägger dock att vid enstaka fall som om en ettåring inte börjat gå kan uppmärksamhet väckas kring detta. Hon beskriver förskolan som extra viktig för de barn som inte får tillräcklig stimulans från hemmet. Barn som skjutsas med bil överallt till skillnad från barn med idrottsintresse och mycket rörelse i hemmet. Hon pratar om en utveckling ju äldre barnen blir bland annat balansen som är påtagbar för pedagogerna då de har rytmik med barnen. Hon jämför femåringarna som har ett stort rörelsebehov och ”myror i brallan” med fyraåringarna som är harmoniska, uthålliga och koncentrerade. Hon ser ett samband mellan fysisk rörelse och kunskapsutveckling och förklarar att hon tror att barn lär sig mer av att få röra på sig, utvecklar kunskaper och färdigheter i symbios med det motoriska då det samspelar med hjärnan. Hon talar om att barnen idag i tidig ålder hamnar i en miljö lik skolans, där hoppet mellan förskolan och förskoleklass har blivit stort och att barnen för tidigt tvingas sitta stilla längre stunder utan att få röra på sig.

Förskollärare A talar om hur barn i den fysiska utvecklingen mellan åldrarna ett till fem går från böj till att arbeta utifrån sträck. Hon säger sig under dessa år se en skillnad då barnen med åren blir allt mer stadiga och stabila. Att gå från att ligga på mage till att åla, krypa, gå och springa. Dock menar hon att barn idag allt mer utmärker sig då det exempelvis inte är en självklarhet att en femåring har förmågan att kunna hålla upp kroppen. Detta skyller hon på att barn idag inte får den naturliga rörelsen. Hon menar att barn när de börjar förskolan ska kunna krypa och åla. Vidare säger hon att när barnen inte har böjmönstret i kroppen resulterar detta i att de inte kan hålla kroppen stadigt. Detta menar hon på medför konsekvenser som att de inte kan sitta still och tappar koncentrationen. Hon gör liknelsen som hon tagit del av från sin utbildning inom Vestibularis att en sexårig flicka ska kunna studsa en boll samtidigt som hon läser en ramsa. Samma krav på kroppsprestation motsvarar arbetet i skolan att kunna sitta stilla på en stol, följa med fröken och kunna titta och skriva från tavlan. Förskollärare A betonar därmed den viktiga roll förskolan har att erbjuda barnen möjligheter att få öva och träna bort från böj till sträck.

Förskollärare B, C och D redogör mer tematiskt för den fysiska utvecklingen hos barn mellan ett till fem år. Förskollärare D benämner denna process som en explosion och talar om

den otroligt snabba och stora utveckling som faktiskt är mest centrerad och sker under just dessa år. Hon beskriver ettåringarna i ett nybörjarstadie där vissa knappt kan gå då de börjar på förskolan. Gången är mer stapplande och att det mesta är utmaningar för dem, bara att exempelvis klättra över sandlådekanten. Hon beskriver dem med ett sinne fullt av drivkraft och vilja, en vilja som ibland vill mer än vad kroppen själv förmår. Medan hon beskriver femåringarna som förvuxna tonåringar där de nästan har gått tillbaka till att bli lite gängliga. Hon menar att barnen vid fem års ålder växer med en rasande fart. Hon berättar vidare hur utvecklingen blir synbar då de ser barnen gå från att hoppa från en liten kloss till att hoppa från en bänk eller en stol för att sen ta en låda och klättra upp på en gunga och hoppa därifrån. Även finmotoriken ser hon utvecklingen från att bygga med stora klossar till mindre och mindre föremål för att till slut kunna sitta och göra fantastiska mönster med pärlor på pärlplattor. Förskollärare B beskriver utvecklingen i grova drag från att krypa till att kunna springa och behärska sin kropp. Hon säger vidare att tvååringarna kan springa men att detta ter sig annorlunda mot hur de sen springer när de är fem år. Hon talar bland annat om rumsuppfattning som något som tvååringarna inte har utvecklat på samma sätt som en femåring. Hon jämför ettåringarna som hon anser de flesta kunna gå dock mer eller mindre stadigt. Hon pekar på att de ännu inte har balansen. Förskollärare C talar om den fysiska utvecklingen som fantastisk i den bemärkelse att så mycket händer och att man som pedagog har privilegiet att få vara med i denna process. Förskollärare C talar om kvalitéer som utvecklas. Bland annat att kunna springa, hoppa, klättra och cykla. Hon beskriver hur vissa ettåringar knappt kan gå medan vissa treåringar klarar av att både klättra, springa, gå och cykla. Femåringarna ser hon som väldigt aktiva då de har svårt att sitta still. Vidare berättar förskollärare C att hon som pedagog försöker stimulera samtligas behov i alla åldrar genom att se till barngruppen och dels vara i skogen och även att få in aktiviteter som lekar under samlingarna osv. Hon säger att då något barn uppmärksammas ha det lite extra jobbigt ser hon gärna att kunna använda föräldrarna som hjälp. Hon anser att föräldrarna måste tas med och göras delaktiga i arbetet och den debatt som nu råder om ökningen av fetma bland barn och ungdomar. Hon tror att barn ändå är ganska aktiva i förskolan men ställer sig frågande till hur miljön hemma ser ut. Hon antar att det är mycket Tv, tv-spel och data. Hon jämför och pekar på skillnaden mot förr då artefakter som dessa inte existerade och att leka var något man fortsatte att göra efter skolans slut. Att föräldrar idag jobbar länge och kommer hem trötta med kort om tid och mycket att göra tror förskollärare C kan vara orsak till att man inte tar hem kompisar på samma sätt idag. Dock menar hon att stillasittande aktiviteter inte ska uteslutas men att tiden för sådana aktiviteter bör begränsas. Självt berättar hon att man på förskolan hon arbetar på har något som kallas aktivitetskort och som innebär kort med givna aktiviteter som ges till barnen och som styr vad barnen gör under en kort tid. Dessa framhåller hon som väldigt uppskattade av barnen och även som ett lätt sätt för pedagogerna att kunna influera barnen i andra aktiviteter med andra, nya kompisar.

Sammanfattning

Alla förskollärarna är noga att betona att barns fysiska utveckling inte på något sett är generaliserbar utan är ytterst individuell. Förskollärare E är den som tydligt utmärker sig och säger att hon ogärna tänker stadiemässigt vad gäller barn och deras utveckling. Hon menar att det är hämmande och begränsande. Dock redogör hon ändå för att hon upplever femåringarna med ett stort rörelsebehov och fyraåringarna som uthålliga och koncentrerade. Förskollärare D ser barnens utveckling på förskolan som en explosion och förskollärare C ser den som fantastisk och tycker det är ett privilegium att få vara med barnen på denna resa. Förskollärarna B, C och D beskriver barnens utveckling och skildrar då främst ettåringarna och femåringarna. Ettåringarna beskrivs som ostabila och i början på att börja gå. Femåringarna berättas vara gängliga, väldigt aktiva med god utvecklad rumsuppfattning.

Förskollärare A skildrar utvecklingen i större drag och talar om att barnen bland annat blir allt mer stabila med åren. Hon nämner att hon i sin utbildning inom Vestibularis lärt sig att en sexåring ska kunna studsa en boll samtidigt som denne läser en ramsa. Detta menar hon är jämförbart med de rörelsekrav barnen har på sig i skolan.

Analys

Följande kommer det redovisade materialet från intervjuerna att analyseras med hjälp av litteratur från tidigare forskning.

Jag redovisar utifrån samma frågeuppställning som jag haft vid intervjuerna och använder samma rubriker. Sammanfattningarna av förskollärarnas svar ligger till grund för analysen.

Förskollärarnas beskrivning av utbildning och idrott och hälsa

Som jag tidigare beskrivit har alla förskollärarna adekvat utbildning. Dock ger de olika versioner av hur respektive utbildning tagit upp ämnet idrott och hälsa. En av förskollärarna beskriver att i utbildningen fokuserade man mer på den psykiska hälsan, medan en annan av förskollärarna inte känner igen ämnet över huvud taget.

Holle och Dessen talar om det nödvändiga i att pedagogen känner till barns utvecklingsfaser och framför allt barnens fysiska utveckling. Holle (1. 1987) anser att alla som arbetar med barn måste ha kunskap om barnens utveckling.

Förskollärarnas beskrivning om förhållningssätt till idrott och hälsa

Samtliga av förskollärarna pekar på att idrott och hälsa har ökat i medvetenheten och därigenom också i förhållningssättet inom förskolan. Förskollärarna har lång erfarenhet av arbetet och kan därför ge en praktisk, historisk bild av hur utvecklingen skett. Detta understrykes av en av förskollärarna som pekar på att barns spontana lek har avtagit och istället sitter många framför TV:n eller datorn. Även Dessen (1990) beskriver att barns uppväxtmiljö har förändrats i och med TV och annan elektronisk underhållning.

Några av förskollärarna har också allt mer iakttagit föräldrarnas ökade engagemang i verksamheten ur ett hälsoperspektiv. Även Ericsson (2003) framhåller att uppmärksamhet på barnens motoriska utveckling, så kallade motorikobservationer ger värdefull kunskap och kan fungera som "väckarklocka" i informationen till föräldrarna. Annerstedt m.fl. (2001) pekar på bristen av fysisk aktivitet till förmån för intellektuell stimulans, fysiska aktiviteter är av central betydelse för lärandet. Folkhälsoinstitutet (1996) redovisar att en ökad ohälsa bland barn och ungdomar eskalerar. Förskolan som ett led i hälsoarbetet har tagit initiativ till bortplockande av sötsaker.

Förskollärarna trycker på lekens betydelse för aktivitet och menar att barn tillgodoser sig mycket rörelse i leken. Nordlund m.fl. (1997) säger att förutsättningarna i den spontana leken gör att barn utvecklar sin rörelseförmåga. Granberg (1998) yttrar även hon att barn genom leken lär sig om sin egen kropp och kroppens begränsningar samt möjligheter.

Förskollärarnas beskrivning av begrepp inom idrott och hälsa

Begreppen motorik, rörelse och hälsa framstår av förskollärarna som en enhet beroende av varandra.

Förskollärare A talar om ett helhetsperspektiv där rörelse och hälsa är en förutsättning för välbefinnande som i sin tur bidrar till ett gott självförtroende och självkänsla. Av förskollärare C framkommer att hälsobegreppet inte bara ska koncentreras till födointag (emedan fokus satts på kosten) utan även att barnet ska må bra psykiskt. Vidare anser förskollärare A att barns brist på rörelser är en bidragande faktor till koncentrationssvårigheter. Dessen (1990), Holle (1. 1987) och Langlo Jagtöien m.fl. (2002) vidhåller likt förskollärare A att bristen på rörelseaktiviteter är en risk för koncentrationssvårigheter. Langlo Jagtöien m.fl. (2002) menar också att rörelseaktiviteter ger barn och ungdomar möjligheter att stärkas i tron på sig själva. Även Holle (2. 1987) påpekar att barn som upplever att deras kropp fungerar väl stärks i sin inre säkerhet och självkänsla.

Förskollärarnas tankar om arbetsplatsens olika förutsättningar till fysiska aktiviteter

Förskollärarna upplever att det finns ett intresse av idrott och hälsa bland sina kollegor. Förskollärare A framhåller att det saknas kunskap inom ämnet idrott. Förskollärare A går en utbildning inom Vestibularis där de arbetar mycket med hjärnans utveckling och de stimuli som den styr av, även barnens grundläggande reflexer och samspelet mellan sinnen. Hon tar bland annat upp redskap som babysitter och gästolar, vilka hon anser förhindrar barns naturliga utveckling. Den teori som förskollärare A framhåller understryks av Holle (1. 1987) där hon påpekar att dessa redskap ska användas med försiktighet och sällan. Redskapen gör det svårt för barnets naturliga rörelseförmåga.

Förskolans verksamhet styrs av läroplanen som understryker vikten av den fysiska miljön där det framkommer att pedagogerna ska se till att erbjuda barnen aktiviteter i planerad miljö och naturmiljö, inomhus och utomhus (Utbildningsdepartementet). Kommunen som är ansvarig för förskoleverksamheten ställer också upp mål. Förskollärare D berättar om hälsa och hållbar utveckling som exempel på sådana mål. Björklid (2005) skriver att pedagogerna ska skapa miljöer som inspirerar barnen till upptäckande och utforskande vilket bidrar till att verksamheten siktar mot läroplanens mål. För detta ändamål redovisar förskollärarna att de söker inspiration bland annat genom kurser, Internet och kollegor. En av förskollärarna upplever att barnen är en stark drivkraft till inspiration. Ericsson (2003) framhåller i sin avhandling vikten av att pedagogerna erhåller kompetensutveckling i att observera och stimulera barnens motoriska utveckling.

Samtliga förskollärare är överens om att fysisk aktivitet utomhus bör prioriteras, och menar att ojämn terräng och markförhållanden av olika slag inbjuder till varierande rörelser. Alla förskollärarna redogör också för att de går till skogen under veckorna och att några arbetar med förskolans egen gård och gör exempelvis hinderbanor och motorikbanor. En av förskollärarna berättar att man inte gör skogsutflykter under vinterperioden. Granberg (1998) tar upp att utemiljön erbjuder en naturlig kontakt med samtliga element (vind, vatten, jord och eld). Friluftsförbundet (2007) understryker vikten av en fysiskt varierad natur för barnens möjligheter att träna upp sin grovmotorik. Nordlund m.fl. (1997) menar att miljön inte bara ska inbjuda till fysiska aktiviteter utan ska vara utformad så att barnen själva kan aktivera och sysselsätta sig. Nordlund m.fl. (1989) anser att barn är i behov av regelbunden och varierad fysisk träning för att utveckla både motorik och den psykiska hälsan. De poängterar också vikten av hur inomhusmiljön anordnas så att barn stimuleras till att exempelvis hämta, lämna, ta upp och ta ned.

Vad anbelangar innemiljön har förskollärare A en bestämd uppfattning att den noga ska planeras för att ge möjlighet för fysisk aktivitet. Medan förskollärare D har en annan uppfattning utifrån att de på hennes förskola har så små rum att man inte uppmuntrar till rörelseaktiviteter inomhus.

Förskollärarnas tankar om möjligheter för fysisk aktivitet

Förskollärarna pekar på olika förutsättningar utifrån den gård som de har vid sina respektive förskolor. Speciellt förskollärare E skulle vilja utveckla gården mer ur ett lekperspektiv. Som det hittills varit har man utvecklat gården mest utifrån säkerhetsaspekter. Förskollärare C ser gården som för liten varför man väljer att gå till andra lekplatser.

Av Granberg (1998) framkommer att förskolans gård är tillräcklig oavsett storlek framförallt för de mindre barnen som är i behov av trygghet och igenkännande av den fysiska miljön. De större barnen menar Granberg behöver mer stimulans och utmaningar vilket är ett uppdrag för pedagogerna att arbeta med.

Förskollärare A framhåller att barn söker efter kunskap och att de genom den fria leken inbjuds till mycket rörelser och fysisk aktivitet. Langlo Jagtöien m.fl. (2002) talar om vikten av att barn ges tid till lek. De ser att barn genom aktivt deltagande i olika sorters lekar individuellt utvecklar färdigheter både emotionellt, kognitivt och socialt. Förskollärare A säger vidare att pedagogerna måste ta hänsyn till barns olika fysiska förutsättningar och utveckling. Detta resonemang förs även av Pramling Samuelsson och Sheridan (1999) som påpekar att barn utvecklas olika och individuellt. Lärande sker således utifrån olika förutsättningar som pedagogen måste ta hänsyn till. Langlo Jagtöien m.fl. (2002) beskriver barnets utveckling som normativ respektive individuell, där den individuella utvecklingen är specifik för varje barn.

Förskollärarnas tankar om fysisk utveckling

Förskollärarna B, C och D ser den fysiska utvecklingen hos barn utifrån ett tematiskt tänkande för barn mellan ett till fem år. Ellneby (1991) redogör för barns motoriska utveckling i en utvecklingstrappa, men påpekar att åldersangivelserna endast är riktmärken. Alla förskollärare är överens om att barns utveckling alltid är individuell och därmed inte generaliserbar. Samtidigt framhåller Langlo Jagtöien m.fl. (2002) att utvecklingen är knuten till vissa faser och sker som ett samspel mellan växande och mognad samt stimulering från miljön.

Förskollärarna kan tydligast beskriva barns kroppsprestationer i åldrarna ett och fem år. Femåringarna ser de som väldigt aktiva då de bland annat har väldigt svårt för att sitta still medan ettåringarna är i ett nybörjarstadium där gåtekniken inte är fullt utvecklad. I Ellneby's (1991) utvecklingstrappa redogör hon för att en ettåring har börjat gå sina första steg och femåringen kan hoppa långt och på ett ben. Ellneby skriver vidare att en sexåring har förmåga att göra flera saker på en gång vilket förskollärare A visualiserar som att en flicka ska kunna studsa en boll samtidigt som hon läser en ramsa. Förskollärare A menar att dessa kroppsprestationer är det som krävs för arbetet i skolan.

Slutdiskussion

Mitt intresse för idrott och hälsa utgår bland annat ifrån att jag själv varit mycket aktiv i olika idrottsrörelser som simning, truppergymnastik och skytte. Syftet med arbetet är att se hur pedagoger och forskare ser på barns fysiska aktivitet. Frågeställningarna utgår ifrån: Hur arbetar personalen med idrott och hälsa på förskolan och vad gör pedagogerna i verksamheten som gynnar barns utveckling i idrott och hälsa. Jag har vidare kopplat relevant litteratur till denna forskningsinsats.

Emedan jag valde en kvalitativ studie med intervjuer av praktiserande förskollärare hade det varit förenklande för min slutsats om frågorna inte till sin karaktär varit så öppna. Det har lett till att många av svaren från respondenterna blivit övergripande. Jag har inte jämfört förskollärarnas tidigare erfarenheter eller personliga intresseområden vilket naturligtvis kan påverka deras svar.

Av redovisad litteratur framkommer att det för förskollärarnas verksamheter är nödvändigt att känna till och ha kunskap om barns normala utveckling för att kunna särskilja utveckling som avviker. Även kunskap om åtgärder för att underlätta när man upptäckt någon form av bristande utveckling är väsentligt. Förskollärare A är den som har störst intresse och engagemang för fysisk aktivitet och som även valt att utbilda sig inom Vestibularis. Det visar sig också genomgående i studien att förskollärare A har den bästa kompetensen om barns fysiska och motoriska utveckling. I och med utbildningen har förskollärare A en medvetenhet om konsekvenserna av outvecklad fysisk som exempelvis kan leda till koncentrationssvårigheter. Även litteraturen behandlar dessa effekter som senare också kan komma att visa sig i skolprestationer. Dock ser jag av svaren att förskollärare A mycket hänvisar till och lutar sig emot den nyvunna kunskapen i utbildningen vid Vestibularis varav hon inte alltid är konsekvent i sina svar.

Jag upplever att förskollärarna B, C och D har svårt att sätta ord på barns fysiska utveckling och den konsekvens fysisk träning har för exempelvis både fin- och grovmotorisk utveckling. Förskollärare E säger att hon inte vill tänka stadiemässigt om barns fysiska utveckling och att det i så fall skulle vara begränsande, alla barn är olika och individuella. Själv anser jag att Ellneby's beskrivning av den motoriska utvecklingen ger en god bild av det normala fysiska utvecklingsförloppet. Jag anser vidare att det är nödvändigt för pedagoger i förskolan att ha en god kunskap om det normala utvecklingsförloppet för att tidigt kunna upptäcka avvikelser. Med hänsyn till filosofen Piaget som tidigare studerades vid så gott som alla lärarutbildningar och samtliga av de förskollärare som jag intervjuat tillhör denna grupp. Reagerar jag på att ingen av förskollärarna har bättre insikt i barns stadiemässiga utveckling som var en av Piaget's viktigaste budskap.

I läroplanen för förskolan pekar utbildningsdepartementet på vikten av föräldramedverkan och att förskolan ska beakta föräldrarnas synpunkter. Förskollärare C och E pratar om att föräldrarna och hemmet är ett komplement till förskolans arbete. Jag stämmer helt in i ovan och anser att vare sig hem eller förskola kan ha hela ansvaret för att arbeta med och skapa våra nästa generationer. Förskolan och hemmet utgör båda delar av samhället och för att främja samt göra förändringar för barnen krävs att vi arbetar tillsammans. Dock vill jag påpeka att pedagoger som yrkesgrupp och professionella med kunskap om arbetet för välbefinnande och ett sunt och lyckligt liv har ett särskilt ansvar för samverkan med föräldrarna så att kunskapen förs vidare till både barn och föräldrar.

Emellertid tycker jag mig se att intresset för ämnet blir det som har störst betydelse för huruvida man vill arbeta och verka för den fysiska utvecklingen hos barn. Samtliga av förskollärarna uppvisar olika intresse för ämnet idrott och hälsa. Alla är medvetna om kostens och rörelsens betydelse för hälsan men verkar oftast utifrån det egna intresset. Förutsättningarna skiljer sig inte bara i intresse utan även utifrån den utbildning och kompetensutveckling var och en har med sig. Även huvudmannens engagemang och

ekonomiska förutsättningar styr verksamhetens innehåll och möjligheter vad gäller lekmaterial och utomhusmiljö.

Kosten är ett av de mål som uppmärksammas tydligt vid förskolorna. Där man tagit fasta på att minska på sötsaker och sockerintag. Jag märker av förskollärarnas svar att mycket av förskolans fokus är riktad mot kosten, mindre på barnens behov av fysisk stimulans och uppmuntran. Min egen filosofi är att så länge du rör på dig och är aktiv så kan du praktiskt taget äta vad som helst utan att det får förödande konsekvenser. Vilket också litteraturen jag redogjort för ovan understryker. Att förändra det eskalerande problemet med barns ökade fetma och även ökade diagnoser av barns fysiska svagheter på grund av inaktivitet och stillasittande bör enligt min åsikt vara möjligt genom att öka graden av fysisk aktivitet till förmån från att dra in på kosten. En balans mellan kostintag och fysiska aktiviteter är enligt min åsikt mer pedagogiskt att sträva efter än att begränsa och ta bort. Det sockerintag som förekommer inom förskolan är egentligen så litet att om vi införlivar och utökar den fysiska aktiviteten är sockerintaget inte något som kan leda till katastrofala följder.

Barns uppväxtmiljö redovisas ha förändrats av TV samt av datorer och andra elektroniska kommunikationsmedel. Dessa ersätter många gånger den fysiska aktivitet det tidigare innebar att umgås och leka med varandra.

Att ej uppmuntra fysisk aktivitet inomhus som förskollärare D framhåller utifrån att hon och kollegorna anser att deras rum på förskolan är för små anser jag vara en ren försummelse av möjligheterna till fysisk aktivitet. Även så som förskollärare C berättar att de ej går till skogen under vinterhalvåret är för mig oförståeligt eftersom vi har ett antal ur och skur förskolor i Sverige som vistas ute året runt.

De flesta förskolorna har enligt respondenterna en liknande miljöutformning. Skillnaderna skulle enligt min mening kunna vara betydligt större och jag undrar om villkoren för den fysiska miljöutformningen ute och inne är likvärdig beroende på konservativt tänkande eller kommunernas bristande ekonomi. Det förskollärarna har presenterat visar ändå på att man arbetar medvetet med den fysiska miljön.

Några av de argument som finns för fysisk aktivitet presenteras av Folkhälsoinstitutet (1996) men även av Raustorp (2000). Folkhälsoinstitutet (1996) framhåller att fysisk aktivitet bland annat bygger upp skelettets hållfasthet samt att koncentrationen av stresshormoner minskar i blodet. Skillnaden mellan att stödja och uppmuntra fysisk aktivitet från att utveckla en professionell idrottare är enligt Raustorp (2000) det som pedagogen/ledaren ska ta hänsyn till.

Jag ser i mitt arbete att jag delvis fått svar på mina frågeställningar. Personalens arbete med idrott och hälsa bygger som jag ovan redovisat både på intresse och förutsättningar. Även det pedagogerna gör i verksamheten utvecklas utifrån deras eget intresse men samtidigt från de förutsättningar som kommun och ledning för verksamheten ger dem. Det har i min studie framkommit att i styrdokumentet för förskolan och hos förskollärarna ser man fysisk aktivitet och den nytta den har för individens utveckling som en mycket väsentligt del av verksamhetens uppdrag.

Av förskollärarnas utbildning framgår att den skiljer sig mycket från högskola till högskola vilket jag hoppas skulle kunna gå att förändra. En vidare studie kan ta utbildningen som utgångspunkt och se på vilka sätt de skiljer sig åt och hur man skulle kunna åtgärda detta. En av förutsättningarna för förskoleverksamheten är den kommunala ekonomin vilket man också skulle kunna studera utifrån skillnader mellan större och mindre kommuner.

Referenser och referenslista

Annerstedt, Claes. Peitersen, Birger. Rønholt, Helle. (2001). *Idrottsundervisning. Ämnet idrott och hälsas didaktik*. Multicare Förlag AB och Forlaget Hovedland

Björklid, Pia. (2005). *Lärande och fysisk miljö. En kunskapsöversikt om samspelet mellan lärande och fysisk miljö i förskola och skola*. Stockholm: Liber

Bryman, Alan. (2002). *Samhällsvetenskapliga metoder*. Upplaga 1:3. Malmö. Liber AB

Claesson, Silwa. (2002). *Spår av teorier i praktiken*. Lund: Studentlitteratur

Dessen, Gunilla. (1993). *Barn och rörelse. Barns rörelseutveckling 0-8 år*. Tredje upplagan. Stockholm: HLS Förlag

Ellneby, Ylva. (1991). *Barns rätt att utvecklas. En handbok om barns motoriska perceptuella och språkliga utveckling av Ylva Ellneby*. Sveriges Utbildningsradio AB

Ericsson, Ingegerd. (2003). *Motorik, Koncentrationsförmåga och skolprestationer. En interventionsstudie i skolår 1-3*. Lärarutbildningen Malmö Högskola

Esaiasson, Peter. Gilljam, Mikael. Oscarsson, Henrik. Wängnerud, Lena. (2007). *Metodpraktikan. Konsten att studera samhälle, individ och marknad*. Upplaga 3:1. Stockholm. Nordstedts Juridik AB.

Folkhälsoinstitutet. (1997). *Vårt behov av rörelse. En idéskrift om fysisk aktivitet och folkhälsa*. Upplaga 2:a. Förlagshuset Gothia

Forsell, Anna. (2005). *Boken om pedagogerna*. Stockholm: Liber.

Friluftsrämjandet. (2007). *I Ur och Skur. Grundbok från Friluftsrämjandet*. Friluftsrämjandets riksorganisation

Granberg, Ann. (1998). *Förskoleboken*. Stockholm: Bonnier Utbildning AB

Hannaford, Carla. (1997). *Lär med hela kroppen*. Falun Scanbook AB

Holle, Britta. (1987). 1 *Normala och utvecklingshämmande barns motoriska utveckling*. Tredje upplagan. Stockholm: Bokförlaget Natur och Kultur

Holle, Britta. (1987). 2 *Rörelseberedd- lekberedd? Praktisk vägledning i barns motoriska utveckling*.

Johansson, Josefine. (2010). "Övervikt och fetma hos barn och ungdomar ökar!". Salutis: (<http://webnews.textalk.com/salutis/overvikt-och-fetma-hos-barn-och-ungdomar-okar>)

Kaijser, Lars & Öhlander, Magnus. (1999). *Etnologiskt fältarbete*. Lund: Studentlitteratur.

Langlo Jagtöien, Greta. Hansen, Kolbjörn. Annerstedt, Claes. (2002). *Motorik, lek och lärande*. Gyldendal Norsk Forlag och Multicare Forlag

Løkken, Gunvor & Søbstad, Frode. (1995). *Observation och intervju i förskolan*. Lund: Studentlitteratur

Marcus, Claude. Rössner, Stephan. Levi, Lennart. Persson, André. Hedlund, Thomas. (2010). "Skatt på läsk och godis behövs för barnens skull". Dagens Nyheter: (<http://www.dn.se/debatt/skatt-pa-lask-och-godis-behovs-for-barnens-skull-1.1071397>)

Nationalencyklopedin "Hälsa"
(<http://www.ne.se/halsa>)

Nordlund, Anders. Rolander, Ingemar. Larsson, Leif. (1997). *Lek idrott och hälsa. Rörelse och idrott för barn. Del 1 ute*. Upplaga 2. Stockholm: Liber AB

Nordlund, Anders. Rolander, Ingemar. Larsson, Leif. (1989). *Lek idrott och hälsa. Rörelse och idrott för barn. Del 2 inne*. Utbildningsförlaget Kristianstads Boktryckeri AB

Pramling Samuelsson, Ingrid & Sheridan, Sonja. (1999). *Lärandets grogrund*. Lund: Studentlitteratur.

Raustorp, Anders. (2000). *Att lära fysisk aktivitet*. Kunskapsföretaget Uppsala AB

Rienecker, Lotte & Stray Jørgensen, Peter. (2006). *Att skriva en bra uppsats*. Upplaga 2:2. Stockholm. Liber.

Rostvall, Anna- Lena & Selander, Staffan. (red) (2008). *Design för lärande*. Norstedts Akademiska förlag

Skolverket (1998). *Jord för växande*. Stockholm: Enskede Offset AB.

Stukát, Staffan. (2005). *Att skriva examensarbete inom utbildningsvetenskap*. Lund: Studentlitteratur.

Tibell, Caroline. (2004). "Fetma ökar mest bland barn". Dagens Nyheter: (<http://www.dn.se/insidan/fetma-okar-mest-bland-barn-1.318360>)

Utbildningsdepartementet (1998). *Läroplanen för förskolan, Lpfö98*. Stockholm: Fritzes.

Bilagor

Intervjufrågor

1. Hur ser din utbildning ut?
2. Hur togs idrott och hälsa upp under din utbildning?
3. Hur många år har du arbetat i yrket?
4. Tycker du att synen på idrott och hälsa i förskolan har förändrats under den tid du varit yrkesverksam?
5. Vad betyder begreppen motorik, rörelse och hälsa för dig?
6. Hur upplever du dina kollegors attityd och intresse för ämnet idrott och hälsa?
7. Vad upplever du att ni i arbetslaget gör i verksamheten som gynnar barns fysiska utveckling?
8. Hur hittar ni inspiration för att kunna arbeta med fysiska aktiviteter, kompetensutvecklande?
9. Vilka möjligheter ser du att utöva fysiska aktiviteter med barn?
10. Finns det på förskolan möjlighet för rörelseutövande aktiviteter såväl inomhus som utomhus?
11. Hur skulle du beskriva barns fysiska utveckling mellan 1-5 år?